REFLEXIONES

EN LA

LUZ

SHAKTI GAWAIN

REFLEXIONES EN LA LUZ
Reflections in the Light

Traducción: Susana Liberti

Mier y Pesado 128, Col. Del valle, 03100 México, D.F.
Edición en inglés: New World Library
Publicado mediante acuerdo con Interlicense, Ltd.

Edición al cuidado de José Francisco Hernández
Portada: Sergio Osorio
Formación: Compuvisión, S.A.

ISBN (inglés) 0-931432-13-8
ISBN (español) 968-403-308-7

Cuarta reimpresión: Septiembre de 1991

INTRODUCCIÓN

El próposito de este libro es darle a los lectores un mensaje de inspiración, una herramienta útil, o por lo menos algún alimento interesante para el pensamiento de cada día. Esperamos que sirva para provocar sus propios pensamientos, reacciones e ideas creativas.

Hemos intentado que cada cita sea clara y se explique por sí misma, pero si tienen alguna dificultad para entender la terminología o los conceptos, podrán consultar el glosario, y así ontener una mayor claridad.

Cada cita diaria tiene un título, un mensaje o meditación breve y una afirmación. La manera más fácil de usar este libro es, simplemente, tomarlo y leer alguna parte cada día, y quizás repetirse la afirmación algunas veces a lo largo del día.

Para aquellos que deseen dedicarle un poco más de tiempo y utilizar este libro como un instrumento par estudiar diariamente, aquí hay una sugerencia. Lean el mensaje cada mañana, piénsenlo (o hagan el ejercicio, si se indica) y escriban cualquier respuesta, sentimientos o pensamientos que les provoque en ustedes, cómo se aplica a sus vidas, etc. Si les gusta la afirmación que se da en el libro, piensen en ella a lo largo del día; si no, escriban una propia y utilícenla de la misma manera. En la noche, léanla nuevamente y escriban cualquier otro pensamiento o experiencia que hayan tenido en relación con el tema.

Hay algunos temas que se repiten a lo largo del libro. En algunos casos, un tema en particular se extiende durante varios días o quizá durante hasta un mes entero (por ejemplo, el mes de marzo esa dedicado a la visualizacion creativa). En otros casos, un tema se presenta uno o dos días y luego reaparece con frecuencia en meses posteriores. De esta manera, esperamos proporcionar tanto continuidad como variedad en el curso del año, no importa en que fecha comiencen a usar el libro.

INVIERNO

ENE 1 – LA CREACION DE UNA NUEVA FORMA DE VIDA

Vivimos en una época excitante y llena de energía. En el nivel más profundo de la conciencia, se está operando una transformación espiritual radical. A nivel mundial, nos desafían a que dejemos nuestra forma de vida actual y a crear una completamente nueva. En realidad, estamos en proceso de abandonar nuestro viejo mundo y construir en su lugar un mundo nuevo.

El cambio comienza en cada individuo, pero a medida que se transformen más y más individuos, la conciencia masiva se ve afectada de manera creciente, y los resultados se manifestarán en el mundo que nos rodea.

Cada día vuelvo a crear mi vida.

ENE 2 – A MEDIDA QUE EMERGE LO NUEVO, LO VIEJO CEDE

Para muchas personas esta época quizá sea angustiosa, porque la situación mundial y/o nuestras vidas personales parecen ir de mal en peor. Es como si muchas cosas que siempre funcionaron hubiesen dejado de hacerlo.

Aunque parezca paradójico, estos cambios son la bendición más increible que alguno de nosotros pudiera haber imaginado. La verdad simple es que el viejo modo de vida nunca nos ha traido la profunda realización, satisfacción y alegría que siempre hemos buscado. Debemos abandonar las viejas formas que nos limitan o que ya no nos sirven para dejar paso a lo nuevo.

Abandono lo viejo y hago lugar para lo nuevo.

ENE 3 – MIRAR HACIA ADENTRO

El viejo mundo estaba basado en el exterior y enfocado hacia él. Habíamos llegado a creer que el mundo material era la única realidad. Así, sintiéndonos esencialmente perdidos, vacíos y solos, hemos intentado continuamente encontrar la felicidad volviéndonos adictos a las cosas exteriores, tales como el dinero, las posesiones, las relaciones, el trabajo, la fama, la comida o las drogas.

Hoy, a medida que comenzamos a recordar nuestra conexión espiritual fundamental, podemos buscar dentro de nosotros la fuente de nuestra satisfacción, alegría y realización.

Encuentro mi conexión espiritual dentro de mí.

ENE 4 – EL REGRESO AL JARDIN DE NIÑOS

Nuestra primera tarea para construir el nuevo mundo es admitir que nuestra “educación de la vida” no nos ha enseñado necesariamente una manera satisfactoria de vivir. Padecemos una vaga sensación de que debe haber algo más, un significado más profundo. Debemos regresar al jardín de niños y comenzar a aprender una forma de vida contraria a la forma en que antes nos acercábamos a las cosas –una forma de vida basada en la confianza en nuestra propia verdad interior. Podemos

redescubrir la inocencia y la sabiduria propias del niño, que sabe que todo es posible.

Estoy aprendiendo una nueva forma de vida.

ENE 5 – EL PODER CREATIVO INTERIOR

El nuevo mundo se contruye a medida que nos abrimos al poder superior de universo y permitimos conscientemente que la energía creativa pase a través nuestro. Cuando cada uno de nosotros se conecta con nuestra conciencia espiritual, aprendemos que el poder creativo del universo está dentro de nosotros. También aprendemos que podemos crear nuestra propia realidad y hacernos responsables por ese hecho.

El poder creativo del universo está fluyendo a traves de mi.

ENE 6 – CREA TU VIDA DE LA MANERA QUE QUIERES

Muchos de nosotros hemos tenido la actitud de que la vida es algo que nos sucede, y que todo lo que podemos hacer es sacarle el mejor partido posible. Básicamente es la posición de una víctima, que le da el poder a las personas y a las cosas que están fuera de nostros mismo. Estamos empezando a darnos cuenta de que el poder está en nosotros, de que podemos elegir crear nuestra vida de la manera en que queremos que sea.

Ahora estoy creando mi vida de la manera en que quiero que sea.

ENE 7 - ILUMINA EL CAMINO

La verdad acerca de esta tierra es que es un lugar infinitamente bueno, hermoso y nutriente. El mal viene solamente de la falta de comprensión de esta verdad. El mal (o la ignorancia) es como una sombra. Simplemente es una falta de luz sin substancia real. No puedes hacer que una sombra desaparezca ofreciéndole cualquier forma de resistencia emocional física. Para hacer que desaparezca una sombra debes arrojarle luz. Al estar en contacto con la luz interior, puedes disipar sin lucha la sombra o la oscuridad.

Estoy en contacto con el poder de mi propia luz.

ENE 8 – ABRE TUS OJOS A LA BONDAD, A LA BELLEZA Y A LA ABUNDANCIA

Imagínate a ti mismo como una persona triunfadora, satisfecha, próspera, realizada. Abre verdaderamente tus ojos a la bondad, la belleza y la abundancia que están a tu alrededor. Imagina que este mundo se transforma en un ambiente feliz, próspero e iluminado en el que todos pueden florecer.

Hoy soy feliz, exitoso y próspero.

ENE 9 – EL VACIO SE LLENA DESDE EL INTERIOR

De algún modo, cuando nos sentimos muy desdichados tenemos la sensación de estar hambrientos. Sentimos que la vida en general y otras personas no nos dan lo que necesitamos. Tratamos desesperadamente de asir el amor y la satisfacción que ansiamos recibir de fuera. Y sin embargo, en realidad, los estamos sofocando.

El nuevo mundo se basa en la confianza en el universo que está dentro de nosotros. Reconocemos que la fuente fundamental de todo es la inteligencia y la energía creativas del universo. Una vez que entramos en contacto con esto y nos sometemos a ello, todo nos pertenece. El vacío se llena desde el interior.

Me lleno con la fuente que está dentro de mí.

ENE 10 - LA FUERZA QUE NOS GUÍA

Una vez que reconocemos el poder superior del universo, surge la pregunta obvia: "¿Cómo puedo entrar en contacto con este poder, o tener acceso a él?" Podemos tener acceso al saber que reside en cada uno de nosotros por medio de lo que llamamos nuestra intuición. Al aprender a estar en contacto con nuestra intuición, a escucharla y a seguirla, podemos conectarnos directamente con el poder superior del universo y permitirle que se transforme en la fuerza que nos guía.

El poder superior del universo guía mi vida por medio de la intuición.

ENE 11 – LA MENTE INTUITIVA

La mente intuitiva tiene acceso a una infinita cantidad de información. Es capaz de abrir la puerta de un profundo almacén de conocimiento y sabiduría... la mente universal. También es capaz de seleccionar esta información y proporcionarnos exactamente la que necesitamos, cuando la necesitamos. Nuestro papel consiste en escuchar a nuestra intuición, confiar en su guía, y aprender a actuar de acuerdo con ella, paso a paso, en nuestras vidas.

Confío en la guía de mi intuición.

ENE 12 – UN SER SABIO VIVE DENTRO DE TI

Hay un sabio que vive dentro de ti. Es tu yo intuitivo. Concentra tu conciencia en un lugar profundo de tu cuerpo, un lugar donde residen tus “sensaciones viscerales”. Puedes comunicarte con él hablándole en silencio, pidiéndole algo o haciéndole preguntas. Luego relájate, no pienses demasiado con tu mente, y permanece abierto para recibir respuestas. Generalmente son muy simples y se realcionan con el momento actual, no con el pasado ni con el futuro, y se siente que están bien.

Confío en mi sabiduría interior.

ENE 13 – PASO A PASO NOS MUESTRAN EL CAMINO

Aunque los mensajes del yo intuitivo pueden llegar poco a poco, si aprendemos a seguir el flujo de información, parte por parte, veremos desarrollarse el curso de acción necesario. A medida que aprendemos a confiar en esta guía, la vida adquiere una cualidad fluida, sin esfuerzo. Nuestra vida, nuestros

sentimientos y nuestras acciones se entretejen armoniosamente con aquello que nos rodea.

Momento a momento, estoy aprendiendo
a confiar en el fluir de mi vida.

ENE 14 – CONFIA EN TUS SENTIMIENTOS Y ACTUA DE ACUERDO CON ELLOS

Confía en los sentimientos más profundos que tienes y actúa de acuerdo con ellos. Si verdaderamente se originan en tu intuición, verás que te llevarán hacia una sensación de estar más intensamente vivo y de tener más energía, y que comienzan a abrirse mas oportunidades para ti. Si no sientes más vida y energía, quizás no has estado actuando con tu intuición, sino de acuerdo con alguna voz interior de tu ego. El ego busca loque conoce, lo familiar, lo inalterable. A menudo se basa en el temor. Por otra parte, tu intuición nunca nace de sentimientos de temor. Regresa, pide una aclaración y confía en que tu intuición te señale la dirección.

Porque confío en mis sensaciones
intuitivas y actúo de acuerdo con ellas,
me siento poderoso y vivo.

ENE 15 – LIBRE DE LUCHA

Luchamos tanto para que nuestras vidas sean como queramos que sean. Al comenzar este dia, imagínate que puedes abandonar la lucha durante todo un día. Relájate un momento, y confía en que tus necesidades se verán satisfechas por el flujo natural de la vida.

La filosofía de estar aquí ahora y dejar de lado toda atadura es una experiencia. Cuando lo haces, descubres que realmente estás perfectamente bien, de hecho te sientes marvillosamente. Déjate ser, deja que el mundo sea, y abandona la lucha por tratar de cambiar las cosas.

Me relajo y me dejo ser.

ENE 16 – CAMBIO

El cambio se produce al no tratar de hacerte cambiar, sino al estar consciente de de lo que no esta funcionando. Entonces puedes pedirle ayuda a tu yo superior para abandonar la vieja estructura y crear la nueva. Recuerda, la hora más oscura es la que precede a la aurora-el cambio se produce, con frecuencia, cuando te has rendido o cuando menos lo esperas.

Estoy abierto y dispuesto al cambio.

ENE 17 – SIGUE TU ENERGIA CREATIVA

Hasta el grado en que escuches y sigas tu intuición, te transformarás en un canal creativo para el poder superior del universo, en la misma medida. Cuando vayas voluntariamente a donde te lleve tu energía creativa, el poder superior puede pasar a través de ti para manifestar su tarea creativa. Cuando esto suceda, verás que desbordas de energía, tranformando todo lo que te rodea.

Como sigo mi intuición, la energía
creativa fluye a traves de mí.

ENE 18 – TU ERES UN CANAL PARA LA CREATIVIDAD

Tenemos una fuente común de energía (el universo) y la misma energía creativa fluye a través de cada uno de nosotros. Ser un canal es estar en contacto con tu propia y más profunda fuente, y dar a luz la sabiduría y la creatividad que tiene. Ser un canal es ser completa y libremente tú mismo, plenamente consciente de que eres una expresión de la más alta creatividad del universo.

Yo soy un canal para elpoder
creativo del universo.

ENE 19 – EL PROPOSITO MAS ELEVADO

Cada uno de nosotros tiene una contribución significativa que hacer en esta vida. A esta contribución la llamo nuestro propósito más elevado. Siempre implica ser totalmente tú mismo, completa y naturalmente, y hacer algunas o muchas cosas que genuinamente te gusta hacer, que te resulta fácil hacer. Cuando aprendas a seguir tus sensaciones, sueños y visiones, a explorar cómo hacer las cosas que te gustan, comenzarás a descubrir tu propósito más elevado.

Cada momento es un momento de creación y cada momento de creación contiene infinitas posibilidades.

Al ser yo mismo y hacer lo que amo hacer, hago una contribución significativa a la vida.

ENE 20 – LA SATISFACCION SE ENCUENTRA EN LA VIDA DIARIA

LA SATISFACCIÓN VIENE DE LO QUE ESTÁS HACIENDO EN ESTE MISMO MOMENTO. NO ES CUESTIÓN DE HACER COSAS AHORA PARA TENER UNA GRATIFICACIÓN MÁS TARDE (TRABAJARÉ MUCHO AHORA PARA PODER TENER UN MEJOR TRABAJO MÁS TARDE. VOY A TRABAJAR MUCHO AHORA, DE MODO QUE PUEDA RETIRARME Y DISFRUTAR LA VIDA. VOY A TRABAJAR MUCHO AHORA PARA TENER SUFICIENTE DINERO PARA UNAS VACACIONES). ES LA SATISFACCIÓN POR LO QUE ESTÁS HACIENDO AHORA LO QUE CUENTA. HASTA LAS COSAS MÁS SIMPLES SON SIGNIFICATIVAS.

ENCUENTRO SATISFACCIÓN EN TODO

LO QUE HAGO.

ENE 21 – SER, HACER, TENER

Podemos pensar que la vida tiene tres dimensiones: ser, hacer y tener. A menudo intentamos vivir nuestras vidas al revés. Tratamos de tener más dinero para sentir que podemos hacer más cosas de las que queremos, de manera que podamos ser más felices. Realmente, funciona de manera inversa. Primero debemos ser lo que realmente somos, luego hacer aquéllo a lo que nos sentimos inclinados, para tener lo que queremos.

Me premito ser; hago lo que siento bien;
tengo todo lo que realmente quiero.

ENE 22 – SOLTARSE

Imaginemos que la vida es un rio. La mayoría de las personas se aferran a la ribera, temerosas de soltarse y de correr el riesgo de que la corriente del río se las lleve. Cuando el dolor de sostenerse llega a ser más grande que el temor de soltarse, nos soltamos y el río comienza a llevarnos con seguridad. Una vez que nos acostumbramos a estar en la corriente del río podemos comenzar a mirar hacia adelante y a guiar nuestro curso. Elegimos cuál de los numerosos brazos del río preferimos seguir, siguiendo todo el tiempo en su corriente. Ahora podemos disfrutar estar aquí, flotando *con lo que es* y, al mismo tiempo, guiándonos conscientemente hacia nuestros objetivos al aceptar completamente nuestra responsabilidad de crear nuestras propias vidas.

Cuando me relajo y me suelto, fluyo
hacia mi mayor bien.

ENE 23 – VIVIR EN ARMONIA CON EL UNIVERSO

Aunque a veces parezca difícil de abandonar el viejo mundo, bien vale la pena lo que exija la transición hacia el mundo nuevo. Ahora estamos aprendiendo a vivir de acuerdo con las leyes reales del universo. Vivir en armonía con el universo es vivir lleno de alegría, amor y abundancia.

Estoy en armonía con el universo.

ENE 24 – ESPIRITU Y FORMA

El espíritu es la esencia de la conciencia. La energía del universo que crea todas las cosas. Cada uno de nosotros es una parte de ese espíritu… una entidad divina. De modo que el espíritu es el yo superior, el ser eterno que vive dentro de nosotros.

La forma es el mundo físico: cuerpo, mente, personalidad. Como seres espirituales, creamos el mundo físico como un lugar para aprender. Estamos aquí para aprender cómo dominar el proceso de creación, para aprender como canalizar conscientemente la energía creativa del espíritu en la forma física.

Estoy aprendiendo a crear la forma a partir del espíritu.

ENE 25 - ¿QUE ES LA VISUALIZACIÓN CREATIVA?

La visualización creativa es la técnica de usar tu imaginación para crear lo que quieres en tu vida. Ya la estñas usando todos los días, en realidad cada minuto. Es tu poder natural de imaginación, la energía creativa básica del universo que utilizas constantemente, te des cuenta de ello o no. Todo lo que tienes que hacer es relajarte profundamente e imaginar en tu mente un objetivo deseado, exactamente de la manera en que quieres que sea.

Ahora estoy visualizando mi vida exactamente de la manera en que quiero que sea.

ENE 26 – EL CONTACTO CON LA FUENTE

Uno de los pasos más importantes para hacer que funcione la visualización creativa es tener la experiencia de conectarse con tu fuente creativa interior. Me gusta pensar que el contacto con la fuente es el contacto con tu yo superior, el ser similar a un dios que habita dentro de ti. El contacto con tu yo superior se caracteriza por un sentimiento profundo de conocimiento. Tú sabes que estas creando tu propio mundo y que tienes un poder infinito para crearlo tal como lo desees.

Estoy en contacto con mi fuente y estoy creando mi vida tal como deseo que sea.

ENE 27 – NUESTRO POTENCIAL DIVINO

No hay separación entre Dios y nosotros. Somos expresiones divinas del principio creativo a este nivel de existencia. Contenemos el potencial para todo dentro de nosotros. La manifestación a través de la visualización creativa, es el proceso de concretar y hacer visible nuestro potencial en el plano físico.

Yo soy una expresión divina de Dios.

ENE 28 – DIVIERTETE

Ponte cómodo. Relaja tu cuerpo. Respira profunda y lentamente. Comienza a imaginar algo que deseas, tal como te gustaría. Diviértete con eso. Simula que eres un niño soñando con los ojos abiertos con lo que quieres para tu cumpleaños. Ahora, conservando en tu mente la idea o imagen, haz mentalmente algunas declaraciones positivas, afirmativas, para ti mismo. Finaliza tu visualización con una declaración firme

para ti mismo. “Esto o algo mejor que manifieste ahora para mí de manera totalmente satisfactoria y armónica, para el bien mayor de todos los que están relacionados con esto.”

Me divierto visualizando
lo que quiero.

ENE 29 – UNA PROFUNDA FUENTE INTERIOR

A medida que exploramos el proceso de crear nuestra propia realidad, comenzamos a darnos cuenta de que el poder creativo que sentimos proviene de alguna fuente diferente a nuestro ego/personalidad. Parece provenir de algún lugar profundo dentro de nosotros. Entonces nos interesamos por descubrir lo que es esa fuerza creativa y cómo funciona. Nos damos cuenta de que “ello” (nuestro yo superior) sabe mas que “yo” (nuestra propia personalidad). Descubrimos lo que la guía interior nos esta diciendo y lo seguimos.

Siento que el poder creativo
proviene de lo profundo en mí.

ENE 30 – TU SANTUARIO PROPIO Y PERSONAL

Cierra tus ojos, relaja tu cuerpo, imagínate en un ambiente hermoso, natural, algun lugar donde te sientas cómodo, relajado y en paz. Explora tu ambiente, fijándote en detalles, sonidos, y olores. Haz cualquier cosa que te gustaría hacer para que el lugar sea más hogareño y comodo. Construye una casa o un abrigo o simplemente rodea el area con una luz dorada de protección y seguridad. A partir de ahora es tu propio santuario personal, interior. Siempre lo encontrarás reparador y relajante. Es un lugar de energía especial.

Dentro de mi hay un lugar especial
de seguridad y energía.

ENE 31 – ILUMINACION

Cuando comenzamos a abrirnos a una senda espiritual, podemos atravesar en nuestra búsqueda muchas experiencias y procesos diferentes, pero finalmente volvemos a una experiencia de nuestro verdadero yo, la naturaleza similar a un dio o la mente universal que está dentro de todos nosotros. A través de esta experiencia finalmente volvemos a nuestra plena energía espiritual. Nuestro vacío interior se llena desde adentro. Este es el proceso conocido como iluminación.

Me estoy llenando con todo mi poder espiritual.

FEB 1 – HAY UNA INTELIGENCIA SUPERIOR

El fundamento para la vida en el mundo nuevo que estamos creando se construye sobre la comprensión de que hay una inteligencia superior, un poder o energía creativa fundamental en el universo que constituye la substancia de todo lo que existe.

Se utilizan muchos nombres para expresar una experiencia de este poder. Aunque es difícil de transmitir con palabras y conceptos racionales, cada uno de nosotros ha tenido en algún momento una sensación de unidad, conocimiento y unión con la presencia divina.

Siento la presencia de un poder
más grande que yo.

FEB 2 – UNA PRESENCIA DENTRO DE NOSOTROS

Cuando nos rendimos al poder del universo y confiamos más en él, encontramos que nuestra relación con esta esencia superior se vuelve más personal. Literalmente, podemos sentir una presencia dentro de nosotros, guiándonos, amándonos, enseñandonos, animándonos. El universo puede ser maestro, guía, amigo, padre, madre, amante, genio creativo, hada madrina o hasta Santa Claus. En otras palabras, cualquier cosa que sintamos que necesitamos o queremos puede satisfacerse por medio de esta conexión interior.

Tengo una relación personal con un poder superior.

FEB 3 – DIFERENCIA LA INTUICION

Tu intuición siempre esta cien por ciento acertada, pero lleva tiempo escucharla correctamente. Si estás dispuesto a arriesgarte a actuar de acuerdo con lo que crees que es verdad y a arriesgarte a cometer errores, aprenderás muy rápido al prestar atención a lo que funciona y a lo que no funciona. El primer paso es prestar atención a lo que sientas adentro, al diálogo que se produce dentro de ti. Por medio de la práctica serás capaz de distinguir tu voz intuitiva entre otros pensamientos y voces.

Estoy escuchando mi intuición más claramente cada día.

FEB 4 – OBSERVA TU DIALOGO INTERIOR

Cualquiera que haya practicado la meditación sabe qué difícil es hacer callar nuestra “conversación mental” para conectarnos

con nuestra mente más profunda, sabia e intuitiva. Una práctica tradicional de la meditación es simplemente observar el diálogo interior tan objetivamente como sea posible. Esta es una experiencia valiosa que te permite tomar conciencia de las clases de pensamientos que tienes habitualmente. Muchos de estos pensamientos provienen de una programacion que escogimos hace tiempo, y que todavía nos está influyendo. Una vez que reconocemos estos esquemas de pensamiento, podemos comenzar a cambiar los viejos hábitos. Podemos ver la diferencia entre la conversación mental limitante, habitual, y la voz de nuestra guía interior.

Presto atención a los pensamientos que tengo.

FEB 5 – UNA EXPERIENCIA HUMANA NATURAL

Cuando hablamos de seguir tu voz interior, recuerda que la mayoría de personas no la experimentan como una voz. A menudo se parece más a una sensación, una energía, un sentimiento de “Quiero hacer esto” o “No quiero hacer esto”. Es una experiencia humana simple, natural, con la que hemos perdido contacto y que necesitamos recuperar.

Recupero mi habilidad natural de confiar en mi intuición.

FEB 6 – EN CONTACTO CON LA INTUICION

Ponte en una posición cómoda, sentado o acostado. Cierra los ojos y relájate. Respira vacias veces profunda, lenta, largamente, y cada vez que exhales, imagínate que estás relajando tu cuerpo y tu mente. Luego imagina que trasladas tu conciencia a un punto muy profundo dentro de ti, en tu plexo solar o en tu estómago. Sigue yendo a lo más profundo hasta que encuentres un lugar tranquilo, de descanso. Imagínate que en ese lugar profundo entras en contacto con tu propia verdad interior. Pregunta si hay algún mensaje para ti o algo que

necesites saber o recordar. O haz una pregunta específica. Luego relájate y siente o “escucha” lo que llega a ti. Puede ser un pensamiento, una sensación o una imagen. Simplemente recibe lo que llega. No trates de imaginarlo con tu mente o bloquearás el proceso. Si parece que no pasa nada, no te preocupes. Practícalo regularmente, en forma relajada, y comenzarás a sentirte más en contacto con tu intuición.

Estoy en contacto con mis sentimientos intuitivos.

FEB 7 – PRACTICA EL ESCUCHAR

Exige práctica el escuchar y confiar en tu intuición. Cuanto más lo hagas, más fácil te resultará. Finalmente estarás en contacto con tus sensaciones intuitivas la mayor parte del tiempo. Hazte preguntas. Debes saber que el sabio que tienes dentro, una fuente increible de poder y fuerza, esta disponible para contestar tus preguntas y guiarte. A medida que te vuelvas más sensible a esta guía de las sensaciones intuitivas interiores, alacanzarás la sensación de saber lo que necesitas hacer en cualquier situación.

Confío en mi conocimiento interior
en todas las situaciones.

FEB 8 - SE TU MISMO

No es necesario ser perfecto para ser un canal para el universo. Sólo tienes que ser real. Sé tú mismo. Cuanto más honesto y espontáneo seas, tanto más libremente puede fluir la fuerza creativa a través de ti. Cuando lo hace, limpia los remanentes de los viejos bloqueos. Cuanto más verdadero eres contigo mismo, el canal se torna más limpio.

Hoy soy honesto, espontáneo y
verdadero conmigo mismo.

FEB 9 – TODOS SOMOS GENIOS

Todos somos genios, cada uno a nuestra propia manera exclusiva. Descubrimos la naturaleza de nuestro genio particular cuando dejamos de tratar de actuar de acuerdo con nuestro propio modelo o el de otras personas, y aprendemos a ser nosotros mismos, permitiendo que se abra nuestro canal natural, luego descubrimos que cada uno tiene algo especial que ofrecer al mundo y que nadie más puede repetir.

A mi manera exclusiva,
soy un genio.

FEB 10 – TODO GENIO CREATIVO HA SIDO UN CANAL

Todo genio creativo has sido un canal para el poder divino del universo. Cada obra maestra ha sido creada por medio de este proceso de canalización. El ego solo no ha creado las grandes obras. Estas surgen de una inspiración profunda a nivel universal, y luego se expresan y cobran forma por medio del ego y de la personalidad individual.

Yo soy un canal para la
inspiración creativa.

FEB 11 – CADA UNO DE NOSOTROS TIENE DONES EXCLUSIVOS

Al crear nuestro mundo nuevo, las cosas pueden agruparse en formas inesperadas y combinaciones fascinantes. Quizás no has encontrado tu carrera porque todavía no existe. Tu manera particular y exclusiva de expresarte nunca existió antes y nunca se repetirá.

Estoy descubriendo mi propia y
exclusiva expresión.

FEB 12 – LA EXPERIENCIA DE NUESTROS SENTIMIENTOS

Cuando hemos suprimido y encerrado nuestros sentimientos no podemos estas en contacto con el universo que está dentro de nosotors, No podemos oír nuestra voz intuitiva, y con toda seguridad no podemos disfrutar al estar vivos. Cuando estamos dispuestos a experimentar plenamente un sentimiento en particular, como el miedo, la ira, la soledad o la confusión, y abarazar esa emoción sin emitir juicios, la energía bloqueada se libera rapidamente y el sentimiento se disuelve, permitiendo que nos sintamos más tranquilos y abiertos.

Acepto y experimento todos
mis sentimientos.

FEB 13 – LOS COLORES DEL ARCO IRIS DE LA VIDA

No hay cosas tales como los sentimientos negativos o positivos. Los hacemos negativos o positivos por nuestro rechazo o aceptación. Todos los sentimientos son parte de la maravillosa y siempre cambiante sensación de estar vivo. Si amamos a todos los diferentes sentimientos, se convierten en otros tantos colores del arco iris de la vida.

Todos mis sentimientos son una
expresión natural de la vida.

FEB 15 – ENAMORARSE DE NOSOTROS MISMOS

Cuando nos enamoramos de alguien, también nos estamos enamorando de aspectos de nosotros mismo que vemos reflejados en aquella persona. Podemos sentir que nuestro amado tiene cualidades que nosotros no tenemos, pero esas cualidades también existen en nosotros y están sin descubrir o sin desarrollar.

Hoy, piensa en cada persona que amas e imagínate que él o ella es un espejo, que refleja tu propia belleza y tu cualidad de ser amado. Cuando más te ames a través de estos reflejos, tanto más puedes amar y apreciar verdaderamente a los demás.

Me estoy enamorando de mí mismo.

FEB 15 – PODEMOS TENERLO TODO

En tanto nos centremos solamente en el mundo exterior, siempre habrá un lugar vacío, hambriento, perdido, dentro de nosotros, que necesita llenarse. Cuando conservamos la concentración en nuestro universo interior, podemos tener todo lo exterior –dinero, éxito, relaciones satisfactorias- así como esa increible conexión dentro de nosotros.

Estoy recibiendo todo de la fuente
que tengo dentro de mí.

FEB 16 – SENTIRSE MAS VIVO

Cada vez que decimos confiar en nuestra intuición y seguirla, nuestro canal se abre más. Más fuerza vital fluye por él. Verdaderamente, las células de nuestro cuerpo reciben más energía, se renuevan y revitalizan más rápidamente. Más luz de

nuestro espíritu puede derramarse. Nuestro cuerpo permanece joven, saludable, hermoso e irradia vitalidad.

Siento que la fuerza de la vida fluye a traves de mi cuerpo.

FEB 17 – RENDIRSE A LA VIDA

Una parte de nosotros quiere a la vida, quiere hacer el compromiso de vivir, y está dispuesta a confiar en nuestra intuición y a seguirla, momento a momento. Hay también una parte de nosotros que no confía en esa inclinación. “No puedo hacer esto, es demasiado, es demasiado intenso. No quiero rendirme”. Cuando desconfiamos de esta inclinación, solamente experimentamos esfuerzo y lucha. Cuando nos rendimos a la vida aumente el flujo de energía, y sentimos la pasión de estar vivos.

Ríndete a la vida.

FEB 18 – EL MOMENTO DE LA RENDICION TOTAL

Cuando finalmente dejamos de luchar por encontrar satisfacción fuera de nosotros mismos, no tenemos hacia dónde ir sino hacia nuestro interior. Es en este momento de rendición total en que la luz comienza a despuntar. Esperamos golpear el fondo, pero en cambio caemos, a traves de una trampa, hacia un nuevo mundo brillante. Hemos redescubierto el mundo de nuestro espíritu.

Por medio de la rendición,
encuentro mi luz interior.

FEB 19 – PEDIR UNA GUIA

Si tienes un problema para el que necesitas ayuda, prueba esta técnica. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda, cierra los

ojos, respira profundamente vaias veces y relájate profundamente. Imagínate que estás en contacto con tu sabiduría más profunda. Formula el problema en tu mente, y pide la guía de esa fuente interior. Relájate durante unos minutos y permanece receptivo a cualquier sensación, imagen o pensamiento que llegue a ti. La guía puede llegar en ese mismo momento, o a veces en las siguientes horas o días.

Estoy pidiendo mi guía interior,
y la escucho.

FEB 20 – TOMA UN MOMENTO

Un paso importante al estar aprendiendo a escuchar y seguir a tu intuición, es simplemente probarla en forma regular, por lo menos dos veces por día, más a menudo si es posible. Toma un momento para relajarte y escuchar tus sentimientos viscerales. Cultiva este hábito de comunicarte con tu yo interior. Pide ayuda y guía cuando la necesites y practica cómo escuchar las respuestas.

Escucho mis sentimientos
viscerales.

FEB 21 – SE NECESITA PRACTICA

Necesitamos reeducarnos para escuchar y confiar en las verdades interiores que nos llegan por medio de nuestros sentimientos viscerales. Debemos aprender a actuar de acuerdo con ellos, aunque al principio sintamos que es arriesgado y atemorizante, porque ya no estamos actuando con la seguridad de hacer lo que “debemos” hacer, de complacer a los demás, de seguir las reglas o de dejar las cosas a una autoridad exterior.
Aprender a confiar en nuestra intuición es una forma de arte, y como todas las demás formas de arte, necesita de la práctica para perfeccionarse. Debemos estar dispuestos a cometer “errores”, de hacer la prueba con algo y fracasar, y luego de hacer la prueba con algo diferente la vez siguiente. Si persiste nuestro temor a estar equivocados, aprender a confiar en nuestra intuición podría llevarnos mucho tiempo.

Estoy aprendiendo a confiar en mi intuición.

FEB 22 – NO TE PRESIONES

No puedes forzarte siempre a seguir tus sentimientos intuitivos. A veces parece demasiado difícil o atemorizante. No te presiones más allá de lo que estás listo para hacer. Simplemente, observa el proceso y sé honesto contigo mismo sobre lo que sientes o lo que sucede. Si te amas y te aceptas a ti mismo exactamente como eres, el cambio se producirá natural y espontáneamente.

Hoy me amo a mí mismo y me
acepto exactamente como soy.

FEB 23 – CADA UNO DE NOSOTROS TOCA UN INSTRUMENTO UNICO

Cada uno de nosotros toca un instrumento único en la orquesta de la vida. Si tocamos nuestra parte sin prestar atención al director o al resto de la orquesta, hay un caos total. Si tratamos de recibir nuestras indicaciones solamente de aquellos que nos rodean, será imposible lograr la armonía. Sin embargo, si observamos al director (nuestra intuición) y seguimos su batuta, podemos expermientar la alegría de ejecutar nuestra parte única, y al mismo tiempo, sentirnos parte de un todo mayor y armonioso.

Soy un instrumento único y especial.

FEB 24 – RECIBIMOS EL APOYO QUE NECESITAMOS

Si somos honestos con nosotros mismos, rápidamente admitiremos que no tocamos buena música con la única guía de nuestra mente racional. Al afinar nuestra intuición y permitirle que se transforme en la fuerza que guía nuestras vidasm permitimos al director que tome su lugar apropiado como conductor de la orquesta. Más que perder nuestra libertad individual, recibimos el apoyo que necesitamos para expresar nuestra individualidad.

Encuentro mi libertad individual en armonia con el todo.

FEB 25 – CONSIDERATE UN CANAL

Al comenzar este día, dedica unos minutos a verte como un canal para el universo. Siente la energía que hay en tu cuerpo y toma conciencia de tu capacidad para canalizar la luz hacia los demás. Con cada persona con la que te encuentres, con cada intercambio que tengas, date cuenta de que la luz del universo se mueve a través tuyo hacia ellos.

Estoy canalizando la luz hacia
cada persona que encuentro.

FEB 26 – CADA UNO ES UN CANAL PARA EL UNIVERSO

Cuando te concentras en el canal que hay en cada persona con la que estás, verñas que cada intercambio que tienes con ellas es el universo que está hablando contigo. Cuando reconozcas tu propio poder y el de otros, la luz aumentará. Comenzarás a ver la luz y el don que proporciona cada situación.

Siente y reconoce esto durante todo el día de hoy, con cada persona que encuentres.

Hoy veo el don que recibo de
cada persona que encuentro.

FEB 27 – NUNCA ESTAS SOLO

Cuando comiences a verte como un canal, rara vez volverás a sentirte verdaderamente solo. En realidad, es en la soledad física en la que encontrarás más a menudo la comunicación más poderosa con el poder superior. En esos momentos, los lugares dentro de ti que previamente estaban vacíos se llenan de luz. Encontrarás aquí una presencia constante que te guía y que te dice cuál es el paso siguiente a dar, y te ayude a aprender la lección que hay a cada paso del camino.

AMO ESTAR A SOLAS CON EL PODER

superior.

FEB 28 – TRANSFORMATE EN UN CANAL PARA EL UNIVERSO

Transformarse en un limpio canal del universo presenta el reto más grande y ofrece la mayor alegría y satisfacción potencial para todo ser humano. Ser un canal significa vivir plena y apasaionadamente en el mundo, tener relaciones profundas, jugar, trabajar, crear, disfrutar del dinero y de las posesiones materiales, ser tú mismo, y sin embargo no perder ni por un momento tu conexión profunda con el poder del universo que hay dentro de ti.

Estoy viviendo plena y apasionadamente.

FEB 29 – ERES COMO UN SOL DORADO

Siéntate o acuéstate en una posicón cómoda. Deja que tu cuerpo se relaje completamente. Respira profunda y lentamente. Visualiza una luz dentro de tu corazón –brillante, radiante y cálida. Siente cómo se difunde y crece, brillando hacia afuera de ti más y más lejos, hasta que eres como un sol

dorado que irradia energía amorosa sobre cada cosa y sobre cada persona a tu alrededor. Di, “La luz divina y el amor divino fluyen a través de mí e irradian de mi hacia todo lo que me rodea”. Repítelo una y otra vez hasta que tengas una fuerte sensación de tu propia energía espiritual.

La luz divina y el amor divino fluyen a través de mi.

MAR 1 - LA VISUALIZACION CREATIVA ES MAGIA

La visualización creativa es magia, en el más verdadero y alto sentido de la palabra. Supone que comprendas y que te sometas a los principios naturales que gobiernan el funcionamiento del universo, y que aprendas a emplear esos principios en la forma más consciente y creativa.

Siento que la magia del universo
opera en mi vida.

MAR 2 – “LO QUE SIEMBRES, RECOGERAS”

Si, conscientemente, tienes una idea o pensamiento, y la conservas en la mente, constituye un proceso que tenderá a atraer y crear esa forma en el plano material. “Lo que siembres, recogerás”. Esto significa que siempre atraemos a nuestras vidas aquello sobre lo que pensamos, en lo que creemos más firmemente, lo que esperamos a un nivel más profundo, lo que imaginamos más vívidamente.

Hoy estoy atrayendo la belleza,
la alegría y la abundancia
hacia mi vida.

MAR 3 – UTILIZA LA VISUALIZACION CREATIVA CONSCIENTEMENTE.

En el pasado, muchos de nosotros hemos usado nuestro poder de visualización creativa en una forma relativamente inconsciente. Porque tenemos profundamente arraigados nuestros propios conceptos negativos acerca de la vida, hemos esperado automática e inconscientemente que nuestro destino en la vida eran las carencias, las limitaciones, las dificultades y los problemas. Hasta cierto punto, nosotros mismos nos hemos creado esas dificultades.

Ahora tenemos la oportunidad de usar el poder consciente de nuestras mentes para crear el amor a nosotros mismos, la abundancia, la libertad y la alegría en nuestras vidas.

Hoy espero lo mejor.

MAR 4 – TODO ES ENERGÍA.

En el mundo físico, todo está hecho de energía, vibrando a diferentes velocidades. El pensamiento es una forma relativamente sutil y ligera de energía, que cambia rápida y fácilmente. La materia es energía relativamente densa y compacta, más lenta en el movimiento y para el cambio. Todos estos campos de energía están interconectados, de maner que todo lo que nos rodea afecta constantemente y es afectado por cómo pensamos y sentimos. Todos somos parte de un gran flujo de energía.

Me siento de comun acuerdo con
la energía del universo.

MAR 5 – CREAMOS PRIMERO EN NUESTRO PENSAMIENTO

Cuando creamos algo, siempre lo creamos primero bajo la forma de un pensamiento. Un artista primero tiene una idea o inspiración, despues crea un cuadro. La idea es como un boceto. Crea una imagen de la forma que luego magnetiza y guía a la energía física para que fluya dentro de esa forma y se manifieste físicamente en el plano físico.

Mis pensamientos están creando
un boceto maravilloso de mi vida.

MAR 6 – LA IMAGINACION ES LA CAPACIDAD PARA CREAR

El uso de la visualización creativa nos da una llave para liberar la natural bondad y abundancia de la vida. La imaginación es la capacidad de crear una idea o imagen mental. En la visualización creativa tú empleas tu imaginación para crear una imagen, una sensación o sentimiento claro de algo que deseas manifestar.

Mi imaginación es
una herramienta poderosa para crear.

MAR 7 – RELAJATE PROFUNDAMENTE

Cuando estamos aprendiendo a usar la visualización creativa es importante el relajamiento profundo. Cuando nuestras mentes y nuestros cuerpos están profundamente relajados y

concentrados, las ondas cerebrales cambian y se vuelven más lentas. Cuando somos capaces de silenciar nuestra habitual conversación mental, tenemos oportunidad de escuchar a un nivel más profundo. Nos volvemos receptivos y abiertos a nuestra imaginación e intuición creativa.

Estoy profundamente relajado y concentrado.

MAR 8 – UN EJERCICIO BASICO DE VISUALIZACION CREATIVA

Piensa en algo que deseas tener, hacer o experimentar. Para este ejercicio, escoge algo simple y que sea bastante real para ti.

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Respira larga, lentamente, y relaja tu cuerpo y tu mente. Ahora imagínate haciendo, teniendo o experimentando lo que quiera que sea que desees. Imagínatelo como si ya estuviera sucediendo, como si fuera real, ahora. Puedes ver una imagen mental de eso, o tener un sentimiento o una sensación de cómo sería para ti que este deseo se volviera realidad. Permítete disfrutar la experiencia.

Cuando te sientas completo, abre los ojos. Debes saber que al visualizar o imaginar tu meta, has abierto al puerta par crearla. Repite este ejercicio cada vez que lo desees.

Esto, o algo mejor, se está volviendo realidad ahora.

MAR 9 – VISUALIZA TU META

Trae a tu mente, con frecuencia, tu idea o imagen mental, tanto en periodos de tranquila meditación como también casualmente a lo largo del día, cuando piensas en ello. De este modo se convierte en una parte integral de tu vida. Se transforma más en una realidad para ti y tú la proyectas más exitosamente. Concéntrate claramente en ella, aunque de una manera ligera, gentil. Es importante que no sientas que te estás esforzando

demasiado, o gastando cantidades excesivas de energía. Esto sería más un obstáculo que una ayuda.

ME CONCENTRO EN MIS METAS

de un modo gentil, relajado.

MAR 10 – AFIRMAR SIGNIFICA HACER FIRME

Una afirmación es una declaración fuerte, positiva, de que algo es así. Es una manera de hacer firme aquello que estás imaginando. Mientras estás usando las afirmaciones, trata de suspender termporalmente cualquier duda o escepticismo que puedas tener, por lo menos por el momento. Practica el sentir que aquello que deseas es muy real y posible.

Lo que deseo es posible.

MAR 11- ENCUENTRA LA AFIRMACION CORRECTA

Elige siempre afirmaciones que sientas que son totalmente correctas para ti. Lo que funciona para una persona puede no funcionar en absoluto para otra. Una afirmación se debe sentir positiva, expansiva, liberadora y/o como apoyo. Si no es así, encuentra otra o trata de cambiar las palabras hasta que sientas que es la correcta. Una afirmación poderosa, efectiva, puede provocar alguna resistencia en esa parte tuya que teme al cambio y que se disolverá tan pronto como te esfuerces por eso. Elige afirmaciones que se sientan como un apoyo, liberadoras y expansivas.

Ahora estoy descubriendo las
afirmaciones que son
más poderosas para mí.

MAR 12 – AFIRMACIONES HECHAS CON EL CORAZON

En general, cuanto más corta y simple sea una afirmación, tanto más efectiva. Una afirmación debe ser una declaración clara que transmite un sentimiento fuerte. Cuanto más sentimiento transmite, más fuerte es la impresión que hace sobre tu mente. Las afirmaciones que son largas, verbosas y teóricas pierden su impacto emocional. Elige afirmaciones que provengan de tu corazón, no de tu cabeza.

Cuando escucho mi corazón,
me llega la afirmación correcta.

MAR 13 – RESISTENCIA AL CAMBIO

Puedes sentir una resistencia emocional ante cualquier afirmación cuando la usas por primera vez, especialmente cuando es realmente poderosa para ti y va a hacer un verdadero cambio en tu conciencia. Eso es simplemente nuestra resistencia inicial al cambio y al desarrollo. Si surgen dudas o pensamientos contradictorios, no los resistas ni trates de evitarlos. Eso tendería a darles un poder que de otro modo no tienen. Deja que tus dudas fluyan a traés de tu conciencia y luego retorna a tus declaraciones e imágenes positivas.

Acepto mi resistencia y
sigo avanzando.

MAR 14 – UN ESFUERZO COTIDIANO

Si es posible, utiliza la visualización creativa y las afirmaciones un poco cada día, aunque solo sea por cinco minutos. Es especialmente bueno hacer la visualización creativa en la noche, antes de dormir, o en la mañana, después de despertar, porque en esos momentos la mente y el cuerpo frecuentemente estás profuindamente relajados y receptivos. Un breve periodo

de meditación y visualización creativa al mediodía te relajará y renovará, y hará que tu día fluya más fácilmente.

Ahora estoy utilizando la
visualización creativa de todos los días.

MAR 15 – VISUALIZACION CREATIVA: RECEPTIVA Y ACTIVA

Hay dos aspectos de la la visualización creativa: receptivo y activo. En el modo receptivo, hacemos preguntas y recibimos respuestas o guía de nuestra mente intuitiva por medio de palabras, imágenes mentales o sentimientos. En el modo activo, elegimos imágenes mentales y afirmaciones, y las usamos como herramientas para crear conscientemente nuestra realidad. Ambos aspecto son partes importantes del proceso creativo.

Estoy desarrollando los aspectos
receptivo y activo de mi imaginación.

MAR 16 – LAS METAS NOS DAN LA DIRECCION

Cada vez que tienes un deseo, en cierto sentido tienes una meta, algo que te gustaría ser, hacer o tener. Algunos deseos son meramente fantasías pasajeras, pero otros permaneces en nosotros y se hacen más profundos. Nuestros deseos y nuestras metas nos dan dirección y concentración. Ayudan a señalarnos nuestrso rumbo de acción en la vida.

Mis deseos y metas me dan
una direccion definida en la vida.

MAR 17 – CREAR EN VARIOS NIVELES

Tu meta puede estar en cualquier nivel, físico, emocional, mental o espiritual. Puedes imaginarte a ti mismo con una nueva casa o un nuevo trabajo, o con una hermosa relación, o sintiéndote clamado y sereno. Puedes verte a ti mismo manejando sin esfuerzo una situación dificil, o simplemente como un ser radiante lleno de luz y de amor. Puedes trabajar en cualquier nivel y todos darán resultados.

Estoy creando resultados positivos
en todos los niveles de mi vida.

MAR 18 – DISFRUTA TODO EL VIAJE

Para disfrutar tus metas, piensa en ellas como si fueran postes indicadores que te señalan cierta dirección. Te dan un foco de atención y ayudan a que tu energía siga avanzando. El camino que sigas depende de ti; puedes enfocarte estrechamente, sólo en llegar a tu meta, o puedes relajarte y disfrutar todo el viaje, apreciando cada vuelta inesperada del camino, cada nueva oportunidad de aprender y de sentir.

Me estoy relajando y disfrutando
cada momento de mi viaje.

MAR 19 – DISUELVE LAS BARRERAS

La visualización creativa es un medio de levantar o disolver las barreras que nosotros mismos hemos puesto al flujo de universo, naturalmente armonioso, abundante, amoroso y bueno. Sólo es realmente efectiva cuando la usamos acorde con nuestras metas y propósitos más elevados para el mayor bien de todos los seres.

ESTOY DISOLVIENDO MIS BARRERAS

y encontrando mi bien mayor.

MAR 20 – TENER LO QUE QUE QUEREMOS APOYA A OTROS

Porque la naturaleza humana es básicamente armoniosa, la mayoría de nosotros no se permitiría tener lo que desea en tanto creamos que podemos estar despojando a otros. Debemos entender, de manera profunda, que llevar una vida satisfactoria contribuye a un estado general de felicidad humana, e inspira y apoya a otros para crear más felicidad para ellos mismos.

CUANTO MÁS RECIBO, TANTO

más pueden recibir lo otros.

MAR 21 – VE COMO RECIBES

Cuando enfoques tu meta, hazte afirmaciones fuertes, positivas, diciendo que ya ha llegado, o que te está llegando. Ve cómo la recibes o alcanzas. Haz siempre las afirmaciones en tiempo presente, no en el futuro. No digas “Tendré un magnifico trabajo” sino más bien “Ahora tengo un trabajo magnifico”. Esto no es mentirse a si mismo, sino reconocer el hecho de que todo se crea primero en el plano mental, antes de que se pueda manifestar en la realidad objetiva. También se trata de cambiar los esquemas que generalmente empleamos para hablarnos a nosotros mismos.

ESTOY ALCANZANDO

fácilmente mis metas.

MAR 22 – CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD

Recuerda que siempre estás creando tu nueva vida. No estás tratando de rehacer o de cambiar lo que ya existe. Hacerlo equivaldría a resistirse a lo que es, lo que crea lucha o conflicto. Toma la actitud de que estás aceptando y manejando lo que existe en tu vida, y al mismo tiempo estás reconociendo que cada momento es una nueva oportunidad para comenzar a crear exactamente lo que deseas y que te hara más feliz.

Creo de nuevo mi vida cada día.

MAR 23 – DESEO, CREENCIA Y ACEPTACION

La visualización creativa funcionará exitosamente para ti si tienes el deso, la creencia y la aceptación de tu meta. Debes tener un fuerte y verdadero *deseo* de tener o crear aquello que has elegido. Cuanto más *creas* en la meta elegida, tanto más serás capaz de crearla. Y debes estar dispuesto a *aceptar* aquello que estás buscando. Estos tres elementos juntos forman una clara intención de concretar tu sueño.

YO DESEO, CREO Y ACEPTO

mi más alto bien.

MAR 24 – CON PERSEVERANCIA, TRIUNFARAS

No te desanimes si no sientes que de inmediato tienes un éxito total con tu visualización creativa. Recuerda que la mayoría de

nosotros tiene que superar años de esquemas negativos de pensamiento, de manera que sé paciente. Ha llevado toda una vida crear tu mundo de la manera que es. No va a cambiar necesariamente en un instante, aunque a menudo así sucede. Con perseverancia, lograrás crear lo que parecerán muchos milagros en tu vida.

Estoy creando milagros en mi vida,
en mi propio tiempo y a
mi propia manera.

MAR 2R – DEJATE LLEVAR POR EL MOMENTO

Sigue trabajando en el proceso de afirmaciones y visualizaciones hasta que alcances tu meta, o hasta que ya no sientas el deseo de hacerlo. Si pierdes interés, puede significar que llegó el momento de echar una nueva mirada a lo que quieres. Si descubres que una meta ha cambiado para ti, debes estar seguro de aceptarlo. Esto te ayuda a que evites sentirte confundido o como si hubieses fracasado, cuando simplemente has cambiado. Disponte a dejarte llevar por el momento. Es más fácil tener claro cuál es tu deseo si estás dispuesto a cambiar en la medida en que tu vida cambia a tu alrededor.

EN LA MEDIDA EN QUE CAMBIA

el flujo de la vida, yo cambio.

MAR 26 – EL MAYOR BIEN PARA TODOS

La visualización creativa no se puede utilizar para controlar la conducta de los demás o ser la causa de que hagan algo en contra de su voluntad. Su efecto es disolver nuestras barreras

interiores, puestas a la memoria natural y la autorrealización, permitiendo que todos se manifiesten en su forma más positiva.

Al mismo tiempo que yo
manifiesto mi propio y mayor bien,
permito a los otros manifestar el suyo.

MAR 27 – ESCRIBE TUS METAS

Escribe tus metas más importantes para el próximo mes, los próximos seis meses, un año y/o cinco años. Escribe cada una en forma de afirmación, o sea, escríbela en una oración, en tiempo presente, como si fuera ya realidad. Por ejemplo, en lugar de decir "Quiero vivir en un departamento más grande, más soleado, más hermoso", dilo de esta manera: "Ahora estoy viviendo en un departamento grande, hermoso, soleado, que me encanta". Esto la convertirá en un poderoso proceso de visualización creativa.

Estoy alcanzando mis metas
fácilmente, sin esfuerzo y
armoniosamente.

MAR 28 – HAZ ALGO MARAVILLOSO POR TI MISMO

Cuando alcances una meta, asegúrate de reconocer conscientemente que la has logrado. Con frecuencia alcanzamos cosas que hemos estado deseando y visualizando, y nos olvidamos hasta de notar que hemos triunfado. De manera que debes darte algún reconocimiento, no sólo una palmada en la espalda. Haz algo maravilloso por ti mismo y asegúrate de agradecerle al universo por satisfacer tu pedido.

Me amo y me aprecio a mí
mismo y al universo que
está dentro de mí.

MAR 29 – EN EL ESPIRITU DEL TAO

La única manera efectiva de utilizar la visualización creativa es hacerlo en el espíritu del Tao... Seguir la corriente. Esto significa que no tienes que luchar para llegar adonde quieres ir. Simplemente, dile al universo de forma clara a dónde te gustaría ir, y luego, paciente y armoniosamente, sigue la corriente del río de la vida hasta que te lleve allí o a algún lugar algún mejor.

PACIENTEMENTE CONFÍO

en el poder del universo.

MAR 30 – LA BURBUJA ROSA

Relájate, siéntate o acuéstate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente. Imagina algo que te gustaría concretar. Imagina que ya ha sucedido. Represéntalo, siéntelo. Ahora, rodea tu fantasía con una burbuja rosa. Pon tu meta dentro de la burbuja. Rosa es el color asociado con el corazón, y si las vibraciones de este color rodean lo que tú visualizas, te traerá solamente aquello que está en perfecta afinidad con tu ser. Ahora, suelta la burbuja e imagínala flotando hacia las manos del universo. Libérala, sabiendo que el universo te traerá esto (o algo mejor) en el momento apropiado.

EL DESEO DE MI CORAZÓN SE

está volviendo realidad.

MAR 31 – TU ERES EL CONSTANTE CREADOR DE TU VIDA

A medida que desarrollas el hábito de usar la visualización creativa y comienzas a confiar en los resultados que puede traerte, descubrirás que se convierte en un estado de conciencia en el que sabes que tú eres el constante creador de tu vida. Este es el punto final de la visualización creativa: hacer de cada momento de nuestra vida un momento de maravillosa creación en el que naturalmente estamos eligiendo las vidas mejores, más hermosas y más satisfactoria que podemos imaginar.

Mi vida es mi creación maravillosa.

PRIMAVERA

ABR 1 -EL TONTO

El arquetipo del tonto nos puede poner en contacto con un aspecto muy importante de nosotros mismos. Es la imagen de la persona inocente, infantil, que no está atrapada por los conceptos y estereotipos de la mente racional, sofisticada, y que por lo tanto es libre de percibir y experimentar la vida directamente como realmente es, en el momento.
Por hoy, abandona tu sofisticación de adulto y permítete experimentar el deleite simple de un niño muy pequeño. Sé el tonto, quien, al no tener conceptos complejos acerca de como deberían ser las cosas, simplemente disfruta la vida como es.

Estoy lleno de un deleite inocente.

ABR 2 – NUESTRO ASPECTO FEMENINO

El aspecto femenino de nuestro ser es nuestro yo intuitivo. Esta es la parte más profunda, más sabia de nosotros mismos, y es la energía femenina tanto en los hombres como en las mujeres. Es el aspecto receptivo, la puerta abierta a través de la cual puede fluir la inteligencia superior del universo, el final recpetor del canal. Nuestro yo femenino se comunica con nosotros por medio de nuestra intuición. Esas órdenes interiores, las

sensaciones viscerales o las imágenes, vienen de un lugar profundo dentro nuestro.

ESCUCHO Y RESPETO A

mi mujer interior.

ABR 3 – NUESTRO ASPECTO MASCULINO

Nuestro aspecto masculino es la acción. Es nuestra capacidad para hacer cosas en el mundo físico –pensar, hablar, mover nuestros cuerpos. Ya seas hombre o mujer, tu energía masculina te permite actuar. Es el final del desagüe del canal. Lo femenino recibe la energía creativa universal y lo masculino la expresa en el mundo por medio de la acción. De esta manera tenemos el proceso creativo.

RESPETO Y EXPRESO A

mi hombre interior.

ABR 4 –SIGAMOS NUESTRO RITMO NATURAL

Hay un ritmo natural para las energías activa y receptiva que están dentro nuestro. Hay momentos en que nuestra energía es fuerte y se proyecta: es le tiempo para perseguir nuestras metas, correr riesgos, hacer que las cosas se cumplan. En otros momentos, nuestras energía es trabquila y sensitiva, y necesitamos dedicar tiempo a nutrirnos, relajarnos, y solamente “ser” por unos instantes. En la medida en que confiamos en este ritmo y lo seguimos, atraemos todo lo que necesitamos y creamos todo lo que deseamos verdaderamente.

Estoy siguiendo el ritmo natural de mi energía.

ABR 5 – CANALIZAR EL DINERO ES U PROCESO CREATIVO

En el proceso de canalizar el dinero, como en todos los demás procesos creativos, hay aspectos activos y receptivos. La manera masculina o activa de hacer dinero es salir a perseguir algo. Ves algo que quieres y vas por ello. La manera femenina o receptiva de hacer dinero es atraer lo que quieres hacia ti. Necesitamos desarrollar ambos aspectos, activo y receptivo, para que el dinero pueda fluir libremente en nuestra vida.

EL DINERO FLUYE EN MI VIDA DE

manera libre y abundante.

ABR 6 – CICATRIZA TUS SENTIMIENTOS

En el proceso de aprender a confiar en tu intuición, muchos viejos sentimientos y esquemas emocionales profundos van a salir a la superficie para que los cicatrices y los dejes ir. Pueden aparecer los sentimientos de tristeza, temor, pena, culpa e ira. Permítete experimentar conscientemente y aceptar estos sentimientos; cuando lo hagas, comenzarán naturalmente a irse y cicatrizarse. Cuando la luz de la conciencia penetra cada célula de tu cuerpo, hace desvanecerse a la oscuridad.

CUANDO ME PERMITO SENTIR

mis sentimientos, los cicatrizo.

ABR 7 – EL REEMPLAZO DEL CAPARAZON EXTERIOR

A muchos de nosotros nos han enseñado a ser muy intelectuales, muy activos, y a empujar muy fuerte. Podemos tener una intuición fuertemente desarrollada, pero no la hemos puesto a mando. En realidad, la podemos ignorar gran parte del tiempo. Básicamente, protegemos nuestros sentimientos sensibles, vulnerables, erigiendo un duro caparazón exterior. A medida que comenzamos a utilizar nuestra fuerza y nuestro poder interior para cuidar de nosotros mismos, respetamos nuestra necesidad de relajarnos y protegemos nuestros tiernos sentimientos, el caparazón exterior se disuelve y nos deja abiertos pero fuertes.

Yo soy fuerte y abierto.

ABR 8 – PERMITE QUE FLUYAN TUS SENTIMIENTOS

La aceptación de nuestrso sentimientos está directamente realcionada con nuestra transformación en un canal creativo. Si no permites que fluyan tus sentimientos, tu canal se bloqueará. Si has acumulado un montón de emociones no sentidas o no expresadas, tienes muchas voces heridas, asustadas y enojadas dentro de ti que hacen muy difícil oír la sutil voz de tu intuición. Encuentra un lugar seguro, solo o con tu terapista o con un grupo de apoyo, y concédete expresar los sentimientos que están dentro de ti por medio de palabras, sonido y/o movimientos.

Permito que mis sentimientos se expresen y se liberen.

ABR 9 – PUEDES SENTIR QUE EL CAMBIO ES INCOMODO

Al ser fiel contigo mismo re sentirás más vivo; tambiñen te puedes sentir incómodo. Esto se debe a que te estás arriesgando a cambiar. Puedes experimentar emociones

intensas. Permite que esas emociones se expresen plenamente. Después de todo, tu guía interior quizás tenga que moverse a través de años de dudas y temores inconscientes que se han acumulado. Simplemente, deja que los sentimientos afloren y se limpien a través de ti. Se los limpia y cicatriza con la luz de tu espíritu.

Acepto todos los sentimientos
que vienen con el cambio
y el desarrollo.

ABR 10 – SIENTE MAS ALEGRIA

La tristeza se relaciona con la apertura de tu corazón. Si te permites sentirte triste, especialmente si puedes llorar, verás que tu corazón se abre más y que puedes sentir más amor y más alegría.

Al permitirme sentir mi
tristeza, me abro a más alegria.

ABR 11 – ESCUCHA TODOS TUS SENTIMIENTOS

Si parece que dentor de ti hay un sentimeintos desdichado o molesto, dale una voz y escúchalo. Pídele que te hable y te diga lo que siente. Trata de oírlo y de escuchar su punto de vista. Espresa simpatía, amor y apoyo a tus sentimientos. Pregunta si hay algo que pudieras hacer para cuidarte mejor.

Hoy amo y apoyo a todos mis sentimientos.

ABR 12 – EXPERIMENTA EL EXTASIS

Algunos de nuestros modelos espirituales reflejan nuestras buenas ideas, más que revelar una verdadera imagen de iluminación. Muchas personas quieren ser tranquilas, positivas y amorosas todo el tiempo, lo que realmente es una expresión de la necesidad del ego de sentir que controla, en lugar de permitir y confiar en que nuestros verdaderos sentimientos se evidencien. Cuando el ego abandona su necesidad de controlar, y tenemos más y más confianza en nosotros mismos como para permitir que emerja la gama total de nuestros sentimientos, experimentamos en forma natural el éxtasis de la vida.

ES BUENO PARA MÍ ABANDONAR

el control y experimentar
el éxtasis de la vida.

ABR 13 – SE BUENO CONTIGO MISMO

Si me siento triste, quizá me arrastre hasta la cama a llorar, tomando tiempo para ser muy amoroso y cuidadoso conmigo mismo. O quizá encuentre a alguien con quien pueda hablar o que simplemente me escuchará hasta que yo libere algunos de mis sentimientos y me sienta aliviado. Si he estado trabajando muy intensamente, aprendo a dejar de lado el trabajo, no importa cuám importante parezca. Me tomo tiempo para jugar, o para tomar un baño caliente, o para leer una novela. Si alguien a quien amo quiere algo de mi que yo no le quiero dar, aprendo a decir que no, firmemente, pero con amor. Confío en que él o ella estén mejor que si yo lo hubiera hecho aún cuando no quería. De esta manera, cuando digo “sí”, realmente quiero decirlo.

Cuido muy bien de mí mismo.

ABR 14 – RENOVEMOS NUESTROS CUERPOS

Cuando no seguimos el flujo de la energía, la vida se convierte en una lucha. La tensión y el esfuerzo tienen su efecto sobre la

forma física. Se forman lineas de preocupación y el cuerpo comienza a inclinarse con el esfuerzo que está haciendo. Si seguimos prefiriendo dejar fuera la energía, momento tras momento, día tras dá, año tras año, finalmente el cuerpo envejecerá, se deteriorará y morirá. Cuando cambiamos nuestro esquema y comenzamos a confiar más en nosotros mismos, el cuerpo comienza a renovarse y a sentirse más saludable y lleno de energía vital.

Cuando sigo el flujo de la vida, mi cuerpo se vuelve saludable y vital.

ABR 15 – DE LA MENTE AL CUERPO

La visualización creativa es una forma en que nos comunicamos, desde nuestras mentes a nuestros cuerpos. Es el proceso de formar imágenes y pensamientos de nuestros deseos, consciente o inconscientemente, para luego enviarlos como mensajes claros para nuestros cuerpos. Nuestros cuerpos responden manifestando esos pensamientos e imágenes en forma física. Cuanto más amorosos y positivos sean los mensajes que enviamos, nuestros cuerpos se volverán tanto más sanos, fuertes y vitales.

Desde mi mente, estoy enviando
mensajes claros y amorosos
a mi cuerpo.

ABR 16 – AMA TU CUERPO

Demuéstrale a tu cuerpo cuánto lo aprecias y lo respetas. Durante años has criticado, juzgado y rechazado a tu cuerpo. Rsponderá rápidamente al amor y la energía. Te sentirás más liviano y más lleno de energía. Comenzarás por verte más hermoso. Se llenarán las lineas de tu cara. Te asombrarás por los resultados de amar a tu cuerpo.

Aprecio, amo y respeto a mi cuerpo.

ABR 17 – EXPRESA LA BELLEZA DE TU ESPIRITU

MIENTRAS VAS ENCONTRANDO NUEVAS FORMAS DE APRECIAR TU CUERPO, VERÁS QUE CAMBIA Y SE VUELVE MÁS LIGERO, MÁS FUERTE, MÁS CLARAMENTE DEFINIDO, Y MÁS HERMOSO. TENDRÁS LA SENSACIÓN DE QUE LA LUZ BRILLA A TRAVES DE TI. COMO TU VIDA ES TU CREACIÓN Y EL ESPEJO DE TU TRANSFORMACIÓN, TODAS LAS FORMAS DE TU VIDA EXPRESARÁN, EN FORMA CRECIENTE, EL PODER Y LA BELLEZA DE TU ESPÍRITU.

Mi cuerpo es una hermosa expresión de mi espíritu.

ABR 18 – ACEPTA LO MEJOR

Muchos de nosotros tenemos dificultad para ceptar lo mejor. Generalmente esto se origina en algunos sentimientos básicos de que valemos poco, que adoptamos a una edad muy temprana. Si ves que te resulta difícil imaginarte en las circunstancias más hermosas posibles, puede haber llegado el momento de ehcar una buena mirada a tu auto-imagen. Al aceptarte y amarte, estarás dispuesto, y serás capaz de aceptar lo mejor que la vida tiene para ofrecerte.

Merezco lo mejor en mi vida.

ABR 19 – AUTO-IMAGEN

Para entrar en contacto con tu auto-imagen, comienza por preguntarte: “¿Cómo me siento conmigo mismo en este momento?”, hazlo varias veces al día. Comienza a notar qué tipo de ideas o de imágenes tienes en tu mente acerca de ti mismo en diferentes ocasiones. Observa si con frecuencia te dices cosas críticas o negativas sobre ti mismo. Una vez que comprendas en qué formas no te estás amando, comienza a decirte cosas positivas, apreciativas, amorosas, con regularidad. Piensa en cualidades específicas que aprecias en ti mismo.

ME AMO Y ME

aprecio tal como soy ahora.

ABR 20 – LA LISTA DE LA AUTOESTIMA

Imagínate que eres tu mejor amigo. Descríbete exactamente como lo haría tu amigo si estuvieras hablando con alguien más cerca de ti. Utiliza tu propio nombre y habla acerca de todas tus buenas cualidades y características. “Siempre puedo confiar en John cuando necesito ayuda”, o “John tiene un delicioso sentido del humor y siempre me ayuda a reírme cuando me estoy tomando demasiado en serio”.

Cuando hagas este ejercicio, que alguien tome nota o tú mismo escribe lo que estás diciendo de ti. Ahora tienes el comienzo de tu lista de auto-estima y puedes agregarle cosas diariamente. Cuanto más nos amamos, más cerca estamos de nuestro yo superior.

Me estoy convirtiendo en mi mejor amigo.

ABR 21 – LA FORMA: UNA CREACION EN DESAROLLO

El espíritu es la energía del universo, el yo superior. La forma es el mundo físico. Cuando nuestro espíritu decide manifestarse como forma física, elegimos una situación vital y creamos un cuerpo de acuerdo con lo que nos servirá y enserñará mejor durante la vida. Fianlmente, nuestra meta es crear una forma que pueda hacer todo lo que el espíritu quiere hacer, fácil y hermosamente. Sin embargo, el mundo físico todavía existe en un nivel relativamente primitivo de creación cuando se lo compara con la conciencia de nuestros espíritus. Toma tiempo la expresión de la forma. De manera que debemos tener paciencia y amor por el proceso creativo en desarrollo.

Respeto y amo mi forma
como mi creación.

ABR 22 – RECORDEMOS QUIENES SOMOS

Después que nacemos, olvidamos quiénes somos realmente y por qué venimos aquí. Adquirimos la “conciencia de la supervivencia” del mundo físico y nos perdemos en el mundo de la forma. Perdemos el contacto con nuestro verdadero poder y con nuestro origen espiritual.

La vida se convierte en una lucha tremenda por encontrar significado y satisfacción. Estamos recordando más y mas nuestra conexión con lo divino, y comenzamos a sentir la presencia en nuestras vidas del poder superior.

Soy un espíritu hermoso,
creando una forma hermosa.

ABR 23 – TENEMOS TODO LO QUE NECESITAMOS

Podemos aprender a vivir en el mundo de la forma (nuestros cuerpos físicos, nuestras personalidades y ambiente físico) sin aferrarnos a él. Podemos tener todo lo que el mundo tiene que ofrecer, y sin embargo estar dispuestos a abandonarlo si fuera necesario. Porque el universo que está dentro de nosotros es rico y poderoso, llegamos a saber intuitivamente que tenemos todo lo que necesitamos.

Puedo desasirme de todo y
confiar, porque sé que dentro
de mí tengo todo lo que necesito.

ABR 24 – ARMONIZA CON TU ESPIRITU

El primer paso del proceso de transformar conscientemente tu forma para que armonice con tu espíritu, es ser capaz de reconocer y sentir tanto la conciencia de tu espíritu como la conciencia de la forma. Es un poco como vivir con dos personas dentro de tí. El espíritu quizá quiera precipitarse, de manera que tiene que aprender a ir al ritmo que la forma puede llevar.

MI ESPÍRITU Y MI FORMA SE ESTÁN

desarrollando con un
ritmo armonioso.

ABR 25 – INTEGRA TU FORMA Y TU ESPIRITU

Ama y acepta los dos aspectos de ti mismo, la forma y el espiritu. Ambos son partes hermosas y vitales de ti. Sin tu espíritu no podrías estar vivo, y sin la forma no podrías existir en el mundo físico. Existirías en algún otro reino de la consciencia. La clave básica para integrar el espíritu y la forma es aprender a escuchar a tu intuición y actuar de acuerdo con ella.

Amo y acepto tanto mi cuerpo como mi espíritu.

ABR 26 – CREA UN EQUILIBRIO INTERIOR

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Cierra tus ojos. Relája completamente el cuerpo. Imagínate que hay un cordón que va desde la base de tu columna vertebral y desciende a través del piso hasta la tierra. Es lo que se llama un cable de tierra. Ahora imagínate que la energía de la tierra fluye hacia arriba a través del cordón, a través de todas las partes de tu cuerpo, y sale a través de la parte superior de tu cabeza. Ahora imagínate que la energía del cosmos fluye hacia adentro, entrando por tu cabeza, a travñes de tu cuerpo, desciende por el cable a tierra y por tus pies hasta la tierra. Sienten ambos flujos yendo en direcciones diferentes y fundiéndose armoniosamente en tu cuerpo. Esto crea un equilibrio que aumentará tu sensación de bienestar y tu poder para manifestarte.

Estoy conectado a tierra y equilibrado.

ABR 27- APRENDE A CANALIZAR TU YO SUPERIOR

Casi cualquier forma de meditación te llevará finalmente a experimentarte a ti mismo como la fuente, o tu "yo superior". Si no estás seguro de lo que es esta experiencia, simplemente sigue practicando el relajamiento, la visualización y la afirmación. Finalmente comenzarás a experimentar ciertos momentos, durante tu meditación, en los que hay un giro en tu conciencia y sientes como si las cosas realmente estuvieran funcionando. Puedes sentir la energía fluendo a través de ti, o un brillo cálido, radiante, en tu cuerpo. Estás comenzando a canalizar la energía de tu yo superior.

Estoy más y más en
contacto con mi yo superior.

ABR 28 – SE PACIENTE CONTIGO MISMO

Cuando por primera vez sientes la experiencia de tu yo superior, quizá te sientas fuerte, claro y creativo en un momento dado, y luego te sientes arrojado nuevamente a la confusión y la inseguridad en el momento siguiente. Esto parece ser una parte natural del proceso. En estas ocasiones es realmente importante que te ames mientras estés sintiendo esos extremos.

Confío en mi propio proceso.

ABR 29 – TIENES UN AMIGO

Cada uno de nosotors tiene dentro de sí toda la sabiduria y el conocimiento que jamás pueda necesitar; está disponible a través de nuestra mente intuitiva. Una de las mejores maneras de conectarnos con esa sabiduría superior es conocer a nuestro guía, consejero, amigo imaginario o ser interior. Esta es la parte más elevada de ti mismo. Puedes pensar en ello como si fuera una persona o ser con quien puedes hablar y relacionarte como si fuera un amigo sabio y amoroso.

DENTRO DE MI TENGO

un amigo sabio y amoroso.

ABR 30 – CONOCE A TU GUIA INTERIOR

Cierra los ojos y relájate profundamente. Ve a tu santuario interior. Imagínate que estas parado en un camino. Comienza recorrer el camino. Ve en la distancia una forma que se te acerca irradiando una brillante luz clara. A medida que te

aproximas a la forma, fíjate en su aspecto, cómo está vestida, si es hombre o mujer. Saluda a este ser, pregúntale su nombre. Toma el nombre que llegue. Muéstrale tu santuario. Pregúntale si hay algo que a él o a ella le gustaría decirte. Puedes hacer preguntas específicas. Cuando sientas que está completa la experiencia de estar juntos, agradécele tu guia. Expresa tu aprecio y pídele volverse a ver en tu santuario cada vez que lo desees.

Ahora estoy en contacto con un sabio guía interior.

MAY 1 – COLOCA A TU MUJER INTERIOR EN LA POSICION DE GUIA

Cada uno de nosotros, hombre o mujer, tiene dentro de sí un hombre interior y una mujer interior. La mujer interior actúa como tu intuición, la puerta a tu inteligencia superior. Tu hombre la escucha y actúa para apoyar sus sensaciones. La verdadera función de la energía masculina es proporcionar una abasoluta claridad, franqueza y una fuerza apasionada, basadas en lo que te dice tu universo interior, que proviene de tu mujer. Para vivir una vida marmoniosa y creativa, necesitas tener ambas energías interiores, masculina y femenina, completamente desarrolladas y funcionando juntas correctamente. Para integrar plenamente lo masculino y lo femenino interior, necesitas colocar a tu mujer, tu intuición, en la posición de guía.

Mi hombre interior está actuando par apoyar a mi mujer interior.

MAY 2 – DESPLAZATE DEL TEMOR A LA CONFIANZA

El poder femenino, el poder del espíritu, siempre está dentro nuestro. Depende de la energía masculina, del ego, determinar cómo nos relacionamos con ese poder. Podemos luchar contra él, bloquearlo, intentar controlarlo, tratar de mantenernos

separados de él, o podemos confiar y abrirnos a él, aprender a apoyarlo y a movernos con él. Individual y colectivamente, estamos desplazándonos de una posición de temor control auna posicón de entrega y de confianza en lo intuitivo.

MI HOMBRE INTERIOR APOYA, AMA Y

expresa totalmente mi intuición femenina.

MAY 3 – LA TOTALIDAD INTERIOR

Quizá no nos damos cuenta de que las funciones básicas de las energías femenina y masculina existen en cada persona. Generalmente tendemos a asociar las energías masculina y femenina con sus respectivos tipos físicos. Desde esta perspectiva, cada persona sería solamente media persona, dependiendo de la otra mitad para su propia existencia. Como no podemos vivir eficazmente en el mundo sin la gama completa de las energías masculina y femenina, cada sexo se ha sentido desamparadamente dependiente del otro para sus superviviencia misma. Ahora, en la medida en que tomamos conciencia de las cualidades masculina y femenina que tenemos dentro, en cada individuo podrá surgir un profundo sentimiento de totalidad.

ACEPTO TANTO LA ENERGÍA MASCULINA

como la femenina que hay dentro de
mí; me siento completo.

MAY 4 – LA EXPRESION DIRECTA DEL PODER

Nuestro poder femenino no puede moverse directamente hacia el mundo físico sin el apoyo de nuestra acción masculina. Sin ella, nuestro poder se reprime y debe salir indirectamente, por medio de esquemas manipulativos o de síntomas físicos o de actos repentinos y desconcertantes (estallidos emocionales o

hasta actos de violencia). Cuando practicamos la declaración directa de nuestros sentimientos y necesidades, la necesidad de manipular desaparace y comenzamos a sentir nuestro poder inherente.

Ahora reconozco y expreso mi poder directamente.

MAY 5 – CAMBIA LAS ACTITUDES ANTIGUAS

Estamos cambiando nuestra visión del mundo. En nuestra cultura, hemos utilizado nuestra energía masculina, nuestra capacidad de pensar y actuar, para reprimir y controlar nuestra intuición femenina, más que apoyarla y expresarla. Llamo a este empleo tradicional de la energía masculina el hombre "antiguo", y existe por igual en hombres y mujeres. Ahora podemos comenzar a usar nuestra energía masculina de una manera diferente, apoyando y escuchando a nuestra intuición femenina.

Ahora utilizo mi energía
masculina para expresar
mi guía intuitiva.

MAY 6 – NUTRIENDONOS DESDE ADENTRO

Tradicionalmente, los hombres han estado desconectados de su energía femenina, por lo tanto, desconectados de la vida, el poder y el amor.

Los hombres han estado ahí fuera, en el mundo, sintiéndose secretamente desvalidos, solos y vacíos, aunque deben fingir que los controlan todo y son poderosos. Buscan nutrirse y comunicarse con el interior a través de las mujeres, pero si se conectan con su propia mujer interior, recibirán su amor increible desde adentro de ellos mismos.

Mi mujer interior me está
nutriendo con un amor increible.

MAY 7 – EL APOYO QUE VIENE DE ADENTRO

Tradicionalmente, las mujeres han estado en contacto con su energía femnina (la nutrición y los sentimientos), pero no la han respaldado con su energía femenina. Muchas no han reconocido lo que saben interiormente. Han actuado como si fueran impotentes, cuando en realidad son muy poderosas. Han buscado el apoyo externo y la aprobación de los hombres. Cuando las mujeres rescatan a su hombre interior y le permiten respaldar su energía femenina, se sienten a la vez femeninas y poderosas.

Mi hombre interior
me apoya y me aprueba.

MAY 8 – NOS VALORAMOS A NOSOTROS MISMOS

Todos nosotros, tanto hombres como mujeres, hemos perseguido la aprobación exterior mas que valorar lo que sabemos y quienes somos. Al aprender a equilibrar la intuición femenina con la acción masculina, vamos de un estado de desamparo a un estado de poder. Entonces ya no somos dependientes de la aprobación de los otros porque nos la damos a nosotros mismos.

Valoro quién soy.

MAY 9 - APRUEBATE A TI MISMO

Este es un ejercicio para ayudarte a apreciarte y aprobarte. Párate frente a un espejo y mírate directamente a los ojos. Con una voz clara y fuerte, hazte esta declaración: (*tu nombre*), una cosa que realmente me gusta de ti es...” y completa la oración con algo que aprecias en ti. Puede ser una cualidad de tu personalidad, un aspecto de tu apariencia o algo que has hecho y te lo que te sientes orgulloso. Repite este proceso por lo

menos diez veces, mencionando cada vez un atributo positivo diferente.
Si es posible, haz este ejercicio todos los días por lo menos durane una semana, y despues una vez por semana.

Me gusto.

MAY 10 – TU RELACION COTIGO MISMO

En las relaciones del "mundo viejo", el foco estaba en la otra persona y en la relación misma. Te comunicabas con el propósito de lograr que la otra persona te entendiera, te diera más de aquello que necesitabas. En las relaciones del "mundo nuevo", el foco principal está en la construcción de tu relación contigo mismo y con el universo. Comunícate con tus sentimientos para amntener limpio tu canal, de manera que la fuerza de la vida pueda fluir libremente a través de ti.

Ahora estoy construyendo una
relación amorosa conmigo mismo
y con el universo.

MAY 11 – EL SACRIFICIO NO ES NECESARIO

La mayoría de las personas cree que es necesario sacrificarse y ceder para conservar una relación. Eso se basa en una mala comprensión de la naturaleza del universo. El universo es amoroso y abundante, y todos podemos recibir todo lo que necesitamos, sin sacrificio. Cuando aprendemos a sentir y expresar nuestras necesidades, honesta y claramente, a nosotros mismos y a los que amamos, naturalmente comenzamos a escuchar más profundamente las necesidades de los otros. Superficialmente, a menudo parece haber conflictos entre nuestras necesidades y aquellas de los demás, pero con paciencia y honestidad descubriremos una verdad subyacente en la que cada persona puede satisfacer sus necesidades.

Expreso honestamente mis
necesidades, escucho las necesidades
de los demas, y busco la verdad más profunda.

MAY 12 – HAY QUE AMAR TODAS LAS PARTES DE NOSOTROS MISMOS

Es importante aceptar y experimentar todos nuestros sentimientos, incluso aquellos llamados negativos, sin intentar cambiarlos. Al mismo tiempo podemos crear un nuevo punto de vista sobre nosotros mismos, al abrazar y amar todas nuestras partes, no sólo las que ya nos gustan. Cuando nos abrazamos y expresamos nuestros sentimientos, creamos una relación íntima y amorosa con nosotros mismos.

Acepto y expreso
todos mis sentimientos.

MAY 13 – EXPRESATE DIRECTAMENTE

Si estás siempre esperando ser, hacer o tener lo que quieres, tu energía se bloquea. Tu cuerpo puede reflearlo con un exceso de peso o con otros problemas físicos. Exprésate directamente. Pon límites claros con otras personas y haz lo que necesitas hacer para cuidar de ti mismo. Entonces, la energía se moverá libremente a trevés de tu cuerpo y esta circulación disolverá cualquier exceso de peso. Cuanto más estés dispuesto a ser tú mismo, menos necesitarás usar la comida con un nutriente sustituto. Estarás recibiendo el nutriente natural del universo.

ES SALUDABLE QUE ME EXPRESE

en forma clara y directa.

MAY 14 – RECUPEREMOS NUESTRO PODER

Cuando reprimimos nuestro poder natural de expresarnos o de hacer elecciones, permitiendo que las personas tengan un poder indebido sobre nosotros, nos sentimos deamparados. Como víctimas. Esto nos enoja. Como tenemos miedo de nuestra ira, tendemos a reprimirla, sofocando también nuestras emociones. Para muchas personas que están tomando más conciencia, ponerse en contacto con la ira es una señal muy positiva. Significa que estamos recuperando nuestro poder.

Cuando siento mi ira,
recupero mi poder.

MAY 15 – EL DOMINIO DE NUESTRAS VIDAS

Cuando sientas ira, toma los pasos prácticos necesarios para cuidar de ti mismo, expresar tus necesidades o poner tus límites. Pero no te centres excesivamente en los problemas externos, y en cambio permítete reconocer que es la pérdida de tu poder lo que te hace enojar. Cuando estamos más en contacto con nuestro poder y lo expresamos directa y afirmativamente, ya no nos sentimos desamparados y enojados. Más bien, aceptamos el dominio sobre nuestras propias vidas.

Soy el dueño de mi vida.

MAY 16 – EXPRESA TU IRA CON SEGURIDAD

A menudo, las persona le temen mucho a su ira. Sienten que les hará hacer algo perjudicial. Si tienes ese temor, crea una situación segura en la que puedes expresar tu ira, solo o con un terapista o amigo de confianza. Permítete habalr airadamente, grita, golpea almohadas, lo que se te ocurra. Una vez que hayas

hecho esto en un ambiente seguro, habras soltado parte de la carga, y puedes mirar debajo de la ira para encontrar lo que debes hacer para cuidar mejor de ti mismo. Como cualquier otra emoción, la ira es un instrumento útil, que nos enseña quiénes somos y cómo nos sentimos.

Ahora estoy creando formas y lugares seguros para expresar mi ira.

MAY 17 – APRENDE A AFIRMARTE

Transforma tu ira en poder personal aprendiendo a afirmarte. Aprende a pedir lo que quieres y a hacer lo que quieres sin estar indebidamente influenciado por otras personas. Cuando dejes de abandonar tu poder en otras personas, no sentirás más el mismo tipo de ira. En cambio, te sentiras limpio, fuerte y honesto.

Hoy digo lo que quiero decir y hago loque quiero hacer.

MAY 18 – BUSCA AL NIÑO LASTIMADO

Si eres una persona que ha sentido y expresado mucha ira en su vida, ahora puedes buscar la herida que hay debajo y expresar estos sentimientos. Ya no necesitas utilizar la ira como un mecanismo de defensa para evitar ser vulnerable. Para sanar tu ira, ponte en contacto con el niño herido que hay en ti. Aprende a amar, a nutrir y proteger a ese niño pequeño.

Es seguro para mí ser vulnerable.

MAR 18 – EXPRESA DIRECTAMENTE TUS SENTIMIENTOS HERIDOS

Sentirse lastimado es una expresión de vulnerabilidad. Tendemos a enmascararlo con una actitud defensiva y culpando. Es importante expresar los sentimientos heridos directamente, y si es posible, sin acusar. “Realmente me senti herido cuando no me pediste que fuera contigo”, en opisión a “No te importan mis sentimientos”.

Puede dar mieso correr el riesgo de demostrar nuestrso verdaderos sentimientos, aunque sean tristes, pero crea la apertura, el compartir y la intimidad que ansiamos.

ESTOY ABRAZANDO Y EXPRESANDO

mi vulnerabilidad.

MAY 20 – PERMITETE ACONGOJARTE

La congoja es una forma intensa de tristeza que se relaciona con la muerte o el fin de algo. Es muy importate permitirnos la pena plenamente, sin abreviar el proceso. A veces puede durar mucho tiempo, o reaparecer periódicamente durante mucho tiempo. Acéptala y bríndate tanto apoyo como necesites cada vez que vuelva la congoja. Es uan paradoja que no podemos liberarnos o terminar algo completamente a menos que nos acongojemos por ello. Las lágrimas se mueven a través nuestro, nos lavan y crean el espacio para algo nuevo.

Al permitirme sentir la congoja,
curo mi tristeza y creo el espacio
para lo nuevo.

MAY 21 – UN NUEVO NIVEL DE ENTREGA

Algunas veces, los sentimientos heridos y la congoja llevan a la desesperanza. La desesperanza puede llevar a la entrega. Cuando te sientes sin esperanza, tu ego se rinde y tú reconoces que ninguno de tus viejos esquemas sigue funcionando. Cuadno te permites realmente rendirte y sentir complemetamente la deseperanza, a esto seguirá un nuevo nivel de entrega al universo que trae paz y una nueva esperanza.

Me estoy entregando al universo.

MAY 22 – PRIMEROS ESTAN LAS PEQUEÑAS COSAS

Si apenas estas aprendiendo a confiar y seguir a tu intuición, probablemente no quieras saltar por encima de un edificio con la esperanza de poder volar. Es importante que primero des pequeños pasos. Practica seguir a tu intuición en las cosas cotidianas, confiando en tus sentimientos viscerales momento a momento y actuando de acuerdo con ellos lo mejor que puedas. Cuando aprendes a confiar en ti mismo en las cosas más pequeñas, contruirás el poder y la confianza necesarios para correr riesgos más grandes y para manejar exitosamente las cuestiones más importantes de la vida.

Paso a paso, estoy construyendo
la confianza en mí mismo y
en el universo.

MAY 23 – EL DINERO ES UN REFLEJO

El dinero es un reflejo de la lenergía que se mueve a través de tu canal. Cuanto mejor aprendas a operar en el mundo, sobre la base de tu confianza en tu intuición, tanto más fuerte será tu canal y tanto más dinero tendrás. En tu vida, el dinero se basa en tu capacidad para escuchar a tu guía interior y para arriesgarte siguiéndola. Fluye de una manera fácil, sin esfuerzo, con alegría, porque no implica ningún sacrificio. Ya no te aferras a él. En cambio, puedes experimentar la alegría de

aprender cómo seguir la energía del universo. El dinero es sólo una ganacia adicional del proceso.

Cuando confío en mí mismo,
el dinero me llega fácilmente.

MAY 24 – EQUILIBRA TU CUENTA DE CHEQUES

Cuando se trata de dinero, el equilibrio es tan importante como en cualquier otra área de nuestras vidas. Si has sido muy descuidado e informal con el dinero, o si has negado la existencia o la importancia del dinero, quizá necesites prestar mayor atención a los detalles de su manejo. Aprende a equilibrar tu cuenta de cheques y a seguir un presupuesto. Si ves estas prácticas como una ayuda para que contruyas tu canal para el dinero, las encontrarás interesantes. No van a impedir tu gozo, pero abrirán el camino para que fluyan a través de tu vida más energía y más dinero.

DISFRUTO AL ADMINISTRAR EL DINERO

cuidadosa y exitosamente.

MAY 25 – ¡AFLOJATE!

Si siempre has ahorrado tu dinero y has sido muy cuidadoso para gastarlo, necesitas aprender a gastarlo más impulsivamente, basado en tu intuición. Gasta sobre la base de un sentimiento visceral que te hace desear algo. ¡Aflójate! ¡Lo mereces! Si sigues tu intuición, no terminarás en la quiebra. En realidad, creará más prosperidad, más abuundancia y más alegría en tu vida.

Merezco gastar mi dinero en cosas que deseo.

MAY 26 – CORRER RIESGOS CON EL TRABAJO Y EL DINERO

Disponte a tomar algunos riesgos en las áreas del trabajo y el dinero. Si solamente hacemos lo que pensamos que debemos hacer para ganar dinero y estar seguros, no escucharemos la voz intuitiva que nos dice que intentemos algo nuevo, ser más creativos o avanzar el siguiente paso en nuestro camino. Cuando escuchamos a nuestra intuición, y coreemos algunos riesgos, no estamos solos. ¡El universo nos respaldará y nos responderá y nos compensará por correr riesgos en su nombre!

El universo me recompensa
por intentar hacer cosas nuevas.

MAY 16 – ESCENA IDEAL

Haz la lista de cualquier fantasía que hayas tenido sobre el trabajo, la carrera o una actividad creativa o recreativa. Escribe una escena ideal, una descripción de tu trabajo o tu carrera perfecta tal como te gustaría que fuera. Escribe en tiempo presente con la descripción y el detalle que la hagan parecer muy real. Ahora, cierra los ojos y experimenta qué sientes al ver que tu fantasía o escena ideal se vuelve realidad. Ve cómo tienes todo lo que quieres y observa cómo reacciona tu cuerpo a esta posibilidad. Recuerda estos sentimientos a lo largo del día, y los pasos necesarios para hacer que suceda surgirán uno a uno.

MIS SUEÑOS SE ESTÁN

volviendo realidad.

MAY 28 – TEN CUALQUIER COSA QUE DESEES

El universo es naturalmente abundante. Todo lo que realmente necesitas o quieres está aquí para que lo pidas. Cree que puedes tener lo que quieres, deséalo verdaderamente y siéntete dispuesto a recibirlo.

Creo en la abundacia,
deseo la abundancia,
recibo la abundancia.

MAY 29 – LA LEY DE LA ATRACCION

La energía con una cierta calidad o vibración tiende a atraer energía de una calidad y vibración similar. El pensamiento y los sentimientos tienen su propia naturaleza magnética, que atrae energía de una naturaleza similar. Podemos ver funcionar este principio, por ejemplo, cuando accidentalmente nos tropezamos con alguien en quien justamente estábamos pensando, o acetamos a escoger un libro que contiene la información perfecta que necesitamos en ese momento.

Ahora estoy atrayendo
todo lo que necesito.

MAY 30 - ESPERA LO MEJOR

Cuando nos sentimos negativos o temerosos, inseguro o ansiosos, tendemos a atraer las mismas experiencias, situaciones o personas que estamos tratando de eviatr. Atraemos estas experiencias para volvernos conscientes de nuestros temores más profundos y cicatrizarlos. Cuando nos sentimos positivos en nuestra actitud, esperando e imaginando el placer, la satisfacción y la felicidad, tendemos a a atrer y a crear personas, situaciones y acontecimientos que se adecúan a estas expectativas. Por lo tanto, cuanto más capaces seamos de imaginar y de aceptar nuestro bien mayor, tanto más comienza a manifestarse en nuestras vidas, y más poder y libertad sentiremos.

Hoy espero placer y satisfacción.

MAY 31 – FIJA METAS MENSUALES

Una vez por mes haz la lista de cinco o seis metas importantes en tu vida, cosas en las que te gustaría estar poniendo tu energía ahora mismo, o en el futuro cercano. Algunas serán para el corto plazo, otras, para el largo plazo, pero son las que por el momento sientes con más fuerza. Sé realista con las metas a corto plazo; sé expansivo e idealista con las metas a largo plazo. Pueden cambiar de un mes a otro, El objetivo al escribir tus metas es abrir y expandir tu imaginación, asi como ayudarte a concentrarte en las cosas que son verdaderamente importantes para ti.

Estoy expandiendo mi imaginación.

JUN 1 – EL DINERO ES UN SIMBOLO DE NUESTRA ENERGIA CREATIVA

El dinero es un símbolo de nuestra energía creativa. Cuanto más dispuestos estemos a abrirnos al universo y más capaces seamos de hacerlo, más dinero tendremos en nuestras vidas. Nuestra capacidad para ganar y gastar dinero en abundancia y con sabiduría está basada en nuestra capacidad de ser un canal para el universo. Cuanto más fuerte y abierto está nuestro canal, tanto más va a fluir a través de el.

Mi canal está abierto y el
dinero fluye hacia mí.

JUN 2 – ENTRA EN CONTACTO CON TUS FANTASIAS

La mayoría de las personas tienen alguna idea de lo que les gustaría estar haciendo, pero a menudo este sentimiento está reprimido y se lo experimenta sólo en la forma de alguna fantasía absolutamente imprάctiva. Ponte en contacto con tus fantasías. Observa y explora exhaustivamente tu fantasia mas increíble. Hay verdad en tu deseo, aunque parezca imposible. Te está diciendo algo acerca de quién eres en realidad y qué te gustaría estar haciendo.

Disfruto mis fantasías y
busco la verdad que hay
en ellas.

JUN 3 – APRENDER Y ENSEÑAR, TRABAJAR Y JUGAR

EL TRABAJO QUE HACES ES UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE. DIRIJO TALLERES, NO PORQUE HAYA DOMINADO TODA LA INFOMACIÓN Y SEA LA MAESTRA Y TU EL ALUMNO, SINO PORQUE ME ENCANTA COMPARTIRME DE ESA MANERA. ESTE COMPARTIR PROFUNDIZA MI EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE. NO HAY DIFERENCIA ENTRE APRENDER Y ENSEÑAR. NO HAY DIFERENCIA ENTRE TRABAJAR Y JUGAR. TODO SE MEZCLA EN UNA EXPERIENCIA TOTALMENTE INTEGRADA, EQUILIBRADA.

En la vida, el trabajo y el juego
son la misma cosa.

JUN 4 – HAZ LO QUE REALMENTE TE GUSTA

Cuanto más dispuesto estés a confiar en ti mismo y a correr riesgos para seguir a tu guía interior, mñas dinero tendrás. El universo te pagará por ser tú mismo y hacer lo que realmente te gusta. Por ejemplo, tú ganas dinero utilizando tu energía creativa. Puedes darme algo de ese dinero a cambio de la energía que pongo en escribir un libro o en dirigir un taller. La energía creativa del universo es ilimitada y está rápidamente disponible en todos nosotros. Lo mismo pasa con el dinero.

Ahora el universo me está
pagando por hacer lo que
realmente me gusta.

JUN 5 – IMAGINATE UNA CARRERA FABULOSA

Ponte cómodo. Cierra los ojos. Respira profundamente, relajando tu cuerpo y tu mente. Imagina que estás haciendo exactamente lo que quieres. Tienes una carrera fabulosa que es divertida y satisfactoria. Estás haciendo aquello con lo que siempre fantaseaste y estás recibiendo por ello una enorme suma de dinero. Te sientes relajado, enérgico, creativo y poderoso. Sigues tu intuición momento a momento y eres ampliamente recompensado por ello. Estás haciendo exactamente lo que quieres estar haciendo.

Estoy recibiendo muchísimo
dinero por hacer exactamente
lo que quiero hacer.

JUN 6 – SIEMPRE DEBES SER CUIDADOSO

Sabes que tu dinero no es tuyo, sino que pertenece al universo. Actúas como un guardián o como un mayordomo del dinero,

usándolo sólo como te indica usarlo tu propia intuición. No hay temor a una pérdida cuando sabes que siempre cuidan de ti.

Cuido el dinero del universo
y el universo cuida de mí.

JUN 7 – DAR Y RECIBIR

El universo está hecho de pura energía, cuya naturaleza es moverse y fluir, Cuando nos ponemos de acuerdo con el ritmo del universo, somos capaces de dar y recibir libremente, sabiendo que realmente nunca perdemos nada, sino que constantemente ganamos. Cuando damos nuestra energía, hacemos espacio para que más energía fluya en nuestro interior. Como damos, tambien recibimos.

Ahora doy y recibo libremente.

JUN 8 – PERMANECE ABIERTO A ESA CORRIENTE

Algunas veces, cuando nos sentimos temerosos, inseguros, preocupados, o creyendo en la escasez, cortamos la maravillosa corriente de energía que viene del universo. La abundante energía del universo fluye hacia nosotros en varias formas: amor, afecto, aprecio, posesiones materiales y amistad, apra nombrar unas pocas.

Es importante que conservemos abiertas nuestras conciencias para recibir todas las bendiciones que el universo tiene para nosotros.

Estoy abierto para recibir
la energía universal en
todas sus formas.

JUN 9 – DAR ES DIVERTIDO

Cuanto más nos damos a nosotros mismos, tanto más tenemos que dar a los demás. Cuando encontramos ese lugar en nuestro interior que es dar, comenzamos a crear una corriente que sale. Dar a los demás no nace de un sentimiento de sacrificio, de rectitud o de espiritualidad, sino del puro placer de hacerlo, porque es divertido. Dar sólo puede venir de un lugar pleno, amoroso.

Así como me doy a mí mismo,
es divertido darle a los demás

JUN 10 – EL PRINCIPIO DE ENTRADA Y SALIDA

Cuando dejamos salir nuestra energía amorosa, hacemos lugar para que más y más fluya hacia nuestro interior. Y cuanto más compartes de ti mismo, tanto más pareces recibir del mundo, a causa del principio entrada-salida. Cuando dejas salir, creas un espacio al que debe entrar algo. Dar se convierte en su propia recompensa. Recuerda siempre que no puedes continuar dando a menos que estés igualmente abierto a recibir. Dar también incluye darte a ti mismo.

Como doy, recibo.

JUN 11 – DA AMOR Y APRECIO

Siéntate ahora mismo y haz una lista de las personas a quienes te gustaría dar amor y aprecio, y piensa en qué forma puedes hacerlo, con cada una, durante la próxima semana. Esto puede hacerse por una caricia, una llamada telefónica, enviando un regalo, dando dinero, cualquier cosa que te haga sentir bien. Practica cómo decir más palabras de agradecimiento, de aprecio y de admiración.

Doy amor y aprecio a los demás.

JUN 12 – UNA CONSTANTE ELECCION

La vida es la elección de seguir la corriente de energía que está dentro de nosotros. La muerte es la elección de bloquear esta corriente de energía de la vida. Nos enfrentamos a esta elección entre la vida y la muerte en cada momento de nuestras vidas. Cuando elegimos no seguir nuestras inclinaciones intuitivas, cerramos nuestro canal. Recibimos menos energía y nuestro cuerpo comienza a deteriorarse. Pero cuando seguimos nuestra intuición, nos abrimos, recibimos más energía y nuestro cuerpo se regenera.

Yo elijo la vida.

JUN 13 – FORTALECE TU CUERPO

No se crea un cuerpo fuerte sólo por comer ciertos alimentos, hacer ciertos ejercicios o seguir las reglas o ideas de alguien. Se crea al confiar en tu intuición y aprender a seguir su dirección. Cuando tu guía interior te dice qué comer, cómo ejercitarte, o cualquier otra cosa, confiar en ese consejo creará un cuerpo fuerte y flexible.

Mi intuición sabe lo que mi cuerpo necesita.

JUN 14 – TU CUERPO SABE

El camino hacia un cuerpo ehermoso, fuerte y sano es comenzar por confiar en ti en este mismo momento. Abandona la lucha y entrégate a las necesidades de tu cuerpo. Tu intuición te dirá qué comer. Puede dirigirte al ejercicio vigoroso, en cuyo caso lo disfrutarás, o puede decirte que disminuyas el ritmo y que descanses. Puede decirte que te quedes todo el día en la cama, o quizá te diga que te levantes temprano. No hay reglas rígidas. Tu cuerpo sabe perfectamente lo que es bueno para él.

AHORA ME RINDO A LAS

necesidades de mi cuerpo.

JUN 15 – CONFIA EN TI

Generalmente, las personas reaccionan con temor cuando sugiero que confíen en ellos mismos y que sigan las necesidades de su cuerpo. Tienen miedo de estar en la cama todo el día, comer chocolates y engordar. Si eres adicto a comer, asegúrate de conseguir asesoria y apoyo de grupo para descubrir las causas subyacentes y detener esa conducta. Practica cómo escuchar y sentir aquello que tu cuerpo realmente quiere. Confía en ti. Comenzarás por verte y sentirte igual que tu espíritu vivo y enérgico, hermoso y joven.

Confío en mi cuerpo, confío en mi.

JUN 16 – RECUERDA REVISAR EN TU INTERIOR

Par mí es una disciplina constante recordar que debo ir adentro a conectarme con mi intuición. Me recuerdo a mí misma, regularmente durante el día, que debo hacer esto. Si me encuentro perdida en mis actividades exteriores, vuelvo adentro a comprobar si estoy siendo fiel a mis sentimientos. Esto mantiene el fluir del universo a través de mi.

Recuerdo comprobar con mi intuición.

JUN 17 – ENFRENTEMOS NUSTRA INCONCIENCIA

Nigunno de nosotros está aún completamente iluminado, de manera que, cuando corremos el riesgo de expresarnos más libre y honestamente, algo de los que no sale será tosco, deformado, tonto o irreflexivo. Al aprender a actuar de acuerdo

con nuestros sentimientos interiores, todos los caminos que nos hemos bloqueado en el pasado llegan a la conciencia y se limpian. En este proceso, debemos estar dispuestos a enfrentar nuestra falta de conciencia, sin juzgarnos, sino teniendo compasión por nosotros mismos. De esta manera, podemos aclarar nuestras deformaciones y transformarnos en seres más conscientes.

Acepto y expreso la forma en que siento.

JUN 18 – RECONOZCAMOS NUESTRA NECESIDAD

Son las necesidades ocultas, no reconocidas, las que nos hacen parecer necesitados. No afloran directamente, sino que se expresan indirectamente, o telepáticamente. Otras personas las sienten y se alejan de nosotros porque saben intuitivamente que no nos pueden ayudar si nosotros no reconocemos nuestra necesidad de ayuda. Es paradójico que realmente nos volvamos más fuertes al reconocer nuestras propias necesidades y al pedir ayuda directamente. Es más fácil para las personas dárnosla, y nosotros nos sentiremos más y más completos.

Estoy reconociendo y expresando mis necesidades.

JUN 19 – HABLAR FRANCAMENTE

Cuando me comunico franca y directamente, diciendo todo lo que realmente quiero decir, parece no importar demasiado cómo responden las otra personas. Quizá no hagan o digan lo que me gustaría, pero me siento tan limpio y poderoso por cuidar de mí mismo, que es más fácil desentenderse del resultado. Si soy honesto y vulnerable al expresar mis sentimientos a mi amante, mi familia y mis amigos, no termino con necesidades o con resentimientos ocultos.

HOY CUIDO DE MÍ MISMO AL

comunicar mi verdad directamente.

JUN 20 – ENCONTREMOS NUESTRA PROPIA SATISFACCION

Rara vez otras personas son capaces de satisfacer completamente nuestra necesidades, así es que nos sentimos desilusionados y frustrados. O bien tratamos de cambiar a los demás, lo que nunca funciona, o bien nos resignamos a aceptar menos de lo que realmente queremos. Cuando otra persona nos desilusiona, puede ser un mensaje de que ya es tiempo de que busquemos la satisfacción en nosotros mismos. Quizá necesitemos expresar nuestros sentimientos honestos a la otra persona, clara y simplemente, para luego desasirnos y buscar en nuestro interior la guía acerca de lo que necesitamos hacer por nosotros mismos.

Mis necesidades las satisface el universo interior.

JUN 21 – CUANTO MAS FUERTE LA ATRACCION, MAS FUERTE EL ESPEJO

He descubierto que cuando estoy dispuesta a confiar y a seguir mi energía, ésta me conduce a relaciones con personas de las que más puedo aprender. Cuanto más fuerte es la atracción, más fuerte es el espejo. Mi energía siempre me conducirá a la situación de aprendizaje más intensa. No necesito iniciar ni sostener una relación que no es buena para mí, pero si decido partir, aún puedo reconocer el don y la enseñanza que he recibido.

ACEPTO A MIS RELACIONES

como maestros.

JUN 22 – TU ERES UNICO

Preveo un tiempo en que cada persona podrá ser verdaderamente una entidad única, con su propio y libre estilo de expresión. Cada relación sera una conexión única entre dos seres, tomando su forma y expresión individual. No será posible que haya estereotipos, porque cada uno de nosotros es completamente individual cuando sigue el flujo de su propia energía.

Soy una entidad única;
cada una de mis relaciones
es única.

JUN 23 – LOS NIÑOS SON SERES PODEROSOS Y ESPIRITUALES

He conocido a muchos padres que, ahora que han llegado a ser más conscientes, sienten mucha culpa y tristeza al recordar cómo educaron a sus hijos. Recuerda que los niños son seres poderosos, espirituales, que son responsables por sus propias vidas. Te eligen como padre para poder aprender las cosas que necesitan aprender de la vida.

ASUMO LA RESPONSABILIDAD POR

mis elecciones en la vida, y
permito que los demás asuman la suya.

JUN 24 – LOS NIÑOS COPIAN LO QUE HACEMOS

Los niños no necesitan que nos comportemos perfectamente. Necesitan que creemos un ejemplo de cómo vivir eficazmente en el mundo de la forma. Necesitan nuestra "humanidad" imperfecta. Mientras vivimos nuestras vidas, nos observan, se fijan en cómo expresamos nuestros sentimientos y nuestros sueños y nos imitan. Por ser muy perceptivos y pragmáticos, copian lo que realmente hacemos, no lo que decimos. Cuanto más seamos nosotros mismos, tanto más les damos permiso para que sean ellos mismos.

Cuando aprendo a ser yo
mismo, inspiro a otros para
que sean ellos mismos.

JUN 25 – APOYA SU PODER

Muchas personas mantienen una actitud subyacente según la cual los niños son incapaces, o no son confiables, y los padres son completamente responsables de controlarlos y moldearlos. Por supuesto, los niños absorben su actitud y la reflejan en su conducta, actuando como si fuesen más incapaces de lo que realmente son, o comportándose de una manera que no es digna de confianza. Si reconoces que los niños son seres poderosos, espiritualmente maduros, actuarán así, de la misma manera que lo haran tu amigos, tus amantes y tú. Afirma diariamente estos atributos positivos, para ti y para todos los que te rodean.

Reconozco que los demás son
seres poderosos, capaces, responsables.

JUN 26 – CONCEDETE SEGURIDAD Y APOYO

Hemos aprendido a usar nuestra poderosa energía masculina para escuchar, confiar y apoyar nuestra energía femenina. Esto nos concede la seguridad y el apoyo necesarios para arriesgarnos a abrir y expresar la gama completa de nuestros sentimientos. Podemos ser sensitivos, receptivos y vulnerables, y al mismo tiempo somos más fuertes, más vitales y más poderoso que nunca.

Cuanto más apoyo mis
sentimientos y confío en ellos,
soy más fuerte y abierto.

JUN 27 – DEJA QUE BRILLE TU PODER

En el papel tradicional de la mujer, ésta aprende a usar su energía masculina para negar y reprimir su poder femenino natural. Esto la vuelve inútil, dependiente de los hombres, emocionalmente desequilibrada, y capaz de expresar su poder sólo indirectamente, por medio de la manipulación. Quizá tema que si los hombres descubren cuán poderosa es realmente, la abandonen. De modo que conserva su poder cuidadosamente oculto. Cuando confiamos y cuidamos de nosotros mismos, se siente que es más seguro arriesgarse a ser una persona poderosa, creativa.

Para mi es seguro se poderoso.

JUN 28 – EXPRESA POSITIVAMENTE TU PODER MASCULINO

Muchos hombres muy conscientes han decidido conectarse profundamente con su energía femenina y, al hacerlo, se han desconectado de lo masculino. Han rechazado la vieja imagen del macho y no tienen otro concepto sobre la energía masculina al cual referirse. Legalmente, esos hombres tienen miedo de su energía masculina. Sienten que va a brotar con la vieja indiferencia y violencia que ellos consideran sinónimo de masculinidad. De esa manera, pierden las cualidades positivas y enérgicas de lo masculino. Cuando los hombres comienzan a encontrar el equilibrio de las energías interiores femenina y masculina, se dan cuenta de que su fuerza y energía son guiadas, segura y acertadamente, por su intuición.

PARA MÍ ES SEGURO EXPRESAR

mi energía masculina.

JUN 29 - ESTAMOS CONVIRTIENDONOS EN SERES MAS RESPONSABLES

Estamos aprendiendo ahora a depender de nosotros mismo y a valorarnos, en lugar de abandonar la responsabilidad y depender de otro para quelo haga por nosotros. Puesto que esta dependencia es un esquema profundamente arraigado que ha permanecido durante siglos, toma tiempo cambiarlo. Para nosotros, la clave está en seguir escuchando nuestros sentimientos más profundos, confiando en ellos y actuando de acuerdo con ellos, mientras nos amamos y aprobamos tanto como sea posible.

Acepto la responsabilidad de escucharme
y de amarme a mi mismo.

JUN 30 – CREA UN MAPA DEL TESORO

El mapa del tesoro es un dibujo fisico, real, de una meta deseada. Funciona de la misma manera que un plano para un edificio. Puedes dibujarlo, pintarlo, o hacer un collage con dibujos y fotografias de revistas. Los mapas del tesoro, simples, infantiles, son muy eficaces y divertidos de hacer. Básicamente, deberá representarse en tu escena ideal, con tu meta completamente realizada. Incluye todos los elementos sin que llegue a estar demasiado complicado. Usa muchísimo color. Incluye algún simbolo del infinito que tenga significado y poder para ti. Coloca afirmaciones en tu mapa del tesoro. Este proceso creativo es un poderoso paso físico hacia la manifestación de tu meta.

Esto, o algo mejor, se está
manifestando ahora para mí
en forma totalmente satisfactoria y armoniosa.

VERANO

JUL 1 – EL APEGO A LAS METAS

Si tienes demasiado apego a una meta en particular, esto puede interferir con tu capacidad para manifestarla. A menudo, cuando hay un gran apego a algo, por debajo hay un gran temor, temor de no lograr lo que necesitamos.
Está perfectamente bien visualizar creativamente algo a lo que estás muy apegado. Si no funciona, toma conciencia de que tu propio conflicto interior puede estar enviando mensajes conflictivos. Relájate y acepta esos sentimientos. Comprende

que, probablemente, resolver el conflicto interior es una parte importante del desarrollo para ti, y una oportunidad maravillosa de observar más cuidadosamente tu propias actitudes hacia la vida.

ME RELAJO Y ACEPTO MIS

sentimientos.

JUL 2 – LA ENERGIA BLOQUEADA PUEDE SER REALIZADA

El poder creativo se debe filtrar a través de tus creencias, actitudes, emociones y hábitos. Cuanto más negativos y restringidos son nuestras creencias y esquemas, tanto mas bloquean la energía creativa. La mayoría de las personas espera que la negatividad desaparecerá al ignorarla, pero la verdad es precisamente la inversa. Al reconocer y expermientar la energía bloqueada, puedes realizarla., Entonces eres libre de reemplazarla con creencias y actitudes positivas.

Al reconocer mis bloqueos,
los libero y elimino.

JUL 3 – UN PROCESO DE ELIMINACION

Este es un proceso básico de eliminación que puedes usar para eliminar las creencias negativas y así alcanzar una meta. Primero, establece tu meta, bajo la forma de una afirmación. Segundo, escribe “Las razones por las que no puedo tener lo que quiero son: “, y luego haz la lista de todos los pensamientos que te vengan a la cabeza. Tercero, decide cuál de las declaraciones negativas tiene mayor poder sobre ti y márcala. Escribe una afirmación para contrarrestar cada declaración negativa. Medita sobre estas afirmaciones todo los días, al mismo tiempo que sobre tu meta original.

AHORA ESTOY ELIMINANDO MIS

creencias negativas.

JUL 4 – DECLARA TU INDEPENDENCIA

La clave de la independencia reside en saber que en cada momento, en cada instancia, estamos creando nuestra vida. Cuanto más reconozcamos esta verdad, tanto más poder y libertad experimentaremos.

Más que culparnos por las cosas queno nos gustan de nuestra vida, ahora nos damos cuenta de que estamos manifestando nuestra realidad y de que tenemos el poder de cambiarla.

Nuestra vida es un reflejo de lo que creemos merecer. Cuando profundizamos nuestra auto-aceptación y nos abrimos al infinito amor del universo, un nuevo poder fluye a través de nosotros, liberándonos de la esclavitud de la vieja manera de vivir.

Siento la libertad y el poder de crear la vida que deseo.

JUL 5 – DESPRENDETE Y PREGUNTA

En ciertas situaciones, trataras de hacer afirmaciones y verás que simplemente no puedes hacerlas, o, si las haces, no sientes que estés logrando nada. En ese caso, puede haber llegado el momento de que te desprendas de lo que estabas tratando de hacer. Ponte en contacto con tu guía interior y pregúntale qué hacer. Tienes acceso a un recurso permanente dentro de tí, que te guiará hacia tu bien superior.

Le estoy pidiendo guía a
mi yo superior.

JUL 6 – APRENDE A SEGUIR EL ESPIRITU INTERIOR

Estoy aprendiendo a seguir al espíritu que está dentro de mi, adonde quiera que me lleve. Cada vez que controlo y siento la energía que hay dentro de mí y la dejo dirigirme, siento que ésta es una maravillosa manera de vivir. Cuando lo hago, experimento alegría, poder, amor, paz y entusiasmo.

Estoy aprendiendo a seguir a mi espíritu interior.

JUL 7 – LA ELECCION ES SIMPLE, VIDA O MUERTE

Cada vez que sigo mi voz interior, siento más vida y energía. Cada vez que voy en contra de ella, siento la lucha en mi cuerpo. Si continúo obligándome, en contra de lo que mi cuerpo quiere, me siento cada vez más cansado y sin vida. La elección es simple, vida o muerte. Vuélvete intensamente consciente, momento a momento, de lo que te hace sentirte más vivo. Comienza una lista de estos tiempos "vivos" y elige conscientemente estas actividades.

Cada vez que sigo mi voz interior,
me siento más vivo.

JUL 8 – FIJATE COMO TE VES Y COMO TE SIENTES

Ponte en una posición cómoda. Cierra tus ojos, respira profundamente. Relaja tu cuerpo y tu mente. Recuerda una situación reciente en que no hiciste lo que querías hacer. Repite esta escena en tu mente. Fíjate cómo te veías y cómo te sentías física, emocional y espiritualmente, Ahora, vuelve hacia atrás y obsérvate haciendo exactamente lo que te hubiera gustado en esta situación. Fíjate cómo se siente tu cuerpo. Fíjate cómo te

ves, y cómo te sientes contigo mismo. Dedica algunos minutos a sentir cómo es cuando confías en ti y actúas segun tus deseos.

CONFÍO EN MÍ MISMO Y ACTÚO DE

acuerdo con esa confianza.

JUL 9 – LLEVA UN DIARIO

Lleva un diario de algunas de las decisiones que tomas durante el dia. Fíjate cuándo haces lo que quieres, cúando decides no hacerlo y por qué razones. Por ejemplo, puedes decidir ir a una reunión cuando lo que realmente quieres es quedarte en tu casa. ¿Te obligas a trabajar intensamente aun cuando no te sientes bien? ¿Te reprimes y no expresas tus ideas, sentimientos o impulsos creativos por temor a la crítica?

Escribe cómo te sientes acerca de las elecciones que hiciste. Fíjate cómo te senías física y emocionalmente. Ten cuidado de no juzgarte ni criticarte por ninguna de tus elecciones. Cultiva una actitud de compasiva observación, de modo que puedas aprender lo que es bueno para ti y lo que no.

Hoy presto atención a cómo
me siento acerca de las elecciones que hago.

JUL 10 – EL LOGRO DEL EQUILIBRIO

La energía femenina (espiritual) es una fuerza poderosa que nos mueve hacia la unión y la unidad. La energía masculina (ego) define nuestra individualidad. Ambas son igualmente necesarias e importantes para vivir con éxito en el mundo físico.

Cuando aprendemos a confiar, respetar y expresar nuestras energías femenina y masculina en armonía entre sí, sentimos nuestra unidad con toda la vida, y al mismo tiempo, apreciamos y respetamos nuestro carácter único. Logramos el equilibrio en cada aspecto de nuestra vida.

Soy un individuo único y soy uno con el universo.

JUL 11 – NUESTRA MUJER INTERIOR NOS GUIARA PERFECTAMENTE

Si no prestamos atencón consciente a nuestra mujer interior (energía femenina) durante la vigilia, intentará alcanzarnos a través de nuestros sueños, nuestras emociones, y nuestro cuerpo físico. Ella es la fuente de la sabiduría superior dentro de nosotros, y si aprendemos a escucharla cuidadosamente, momento a momento, nos guiará perfectamente.

JULIO 12 – PREGUNTALE A TU VOZ FEMENINA QUE ES LO QUE QUIERE

Cierra los ojos y ponte en contacto con tu voz femenina, intuitiva, y pregúntale qué quiere. ¿Hay algún regalo que desee, o algo que quiere decir o hacer? Cuando hayas recibido su comunicación, ve a tu hombre nuevo apoyando sus deseos. Velo emprendiendo cualquier acción que sea necesaria para satisfacer las necesidades y deseos de ella. Cuando abras los ojos, haz todo lo posible por seguir aquello que tu mujer quiere que hagas.

Mi energía masculina apoya
y actúa segun los deseos de
mi mujer interior.

JUL 13 – LOS AMANTES QUE ESTAN DESTINADOS A SERLO

El poder de la energía femenina va en aumento en nuestro mundo. Cuando emerge en nuestro interior, y la reconocemos y

nos sometemos a ella, se transforma el viejo hombre controlador que tenemos dentro.
El re-aparece, nace a través de la mujer como un “hombre nuevo”, el hombre poderosos que hace todo por su confianza y su amor por ella. Crece hasta ser su igual en poder, de modo que puedan ser los amantes que están destinados a ser.

MIS ENERGÍAS MASCULINA Y

femenina se unen como amantes.

JUL 14 – EL NACIMIENTO DEL HOMBRE NUEVO

Creo que el hombre nuevo ha nacido realmente en nuestra conciencia en los últimos años. Antes de eso, teníamos poca experiencia de la verdadera energía masculina. Nuestro único concepto del hombre era el “viejo hombre”, una energía completamente divorciada de la femenina. El nacimiento del hombre nuevo es sinónimo del nacimiento de la nueva era. Se construye dentro de nosotros un mundo nuevo y se refleja a nuestro alrededor cuando el hombre nuevo (la forma) emerge en toda su gloria del poder femenino (el espíritu)

Mi hombre interior se fortalece cada día.

JUL 15 – PIDE LAS IMAGENES DEL HOMBRE Y LA MUJER

Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos, relaja el cuerpo. Ahora, trae a tu mente una imagen que representa a tu mujer interior. Echale una mirada y obtén una sensación o un sentimiento de lo que representa para ti. Pregúntale si tiene algo que le gustaría decirte y/o hazle cualquier pregunta que puedas tener. Una vez que te has permitido recibir su

comunicación, repira profundamente y quítala de tu mente. Regresa a un lugar silencioso y tranquilo. Sigue el mismo proceso con el hombre. Luego pide a las imágenes de ambos que lleguen a ti. Ve cómo se relacionan el uno con el otro. Pregúntales si tienen algo que les gustaría comunicarse entre sí o comunicarte a ti. Luego, una vez más, respira profundamente y aleja ambas imágenes de tu mente. Regresa a un lugar silencioso y tranquilo.

Estoy en contacto con
mi hombre y con mi mujer interior.

JUL 16 – NUESTRO PROPIO CAMINO ESPECIAL

Cuando, en lugar de seguir nuestro propio conocimiento intuitivo, seguimos la conducta que hemos observado en otros o intentamos seguir las reglas y reglamentos impuestos por otros, nos movemos en direcciones contrarias a nuestro propio flujo natural. No estamos diciendo ni haciendo lo que realmente sentimos. Hemos dejado de escuchar las señales de nuestro cuerpo sobre la comida, el descanso, el amor. En la medida en que aprendemos a prestar atención, comenzamos a ver la diferencia entre los viejos mensajes de los otros y nuestras propias señales naturales. Cuanto más nos escuchamos y confiamos en nosotros mismos, tanto más nuestro propio camino especial se abre mágicamente ante nosotros.

Hoy sigo mi propio camino.

JUL 17 – NUESTRO CUERPO ES NUESTRA PRINCIPAL CREACION

Nuestro cuerpo es el vehículo que hemos creado para expresarnos en el mundo físico. Es como una pieza de arcilla semiformada que se moldea a sí misma para mostrar las estructuras de energía que se mueven a traves suyo. El cuerpo es nuestro principal mecanismo de retroalimentacion, que nos puede demostrar lo que funciona y lo que no en realción con nuestras maneras de pensar, de expresarnos y de vivir. En tanto

vivimos más plena y libremente nuestra verdad, nuestro cuerpo se vuelve más sano, más fuerte y más hermoso.

Mi cuerpo expresa
hermosamente quién soy.

JUL 18 – UNA SOLIDA BASE DE CONFIANZA

NO SENTIMOS MIEDO EN LA MISMA MEDIDA EN QUE EXPERIMENTAMOS LA PRESENCIA DEL UNIVERSO EN NUESTRO PROPIO CUERPO. CADA VEZ QUE NOS ABRIMOS PARA RECIBIR MÁS PODER, SUBEN A LA SUPERFICIE MAYOR CANTIDAD DE LOS VIEJOS MIEDOS Y DESAPARECEN. EN EL PROCESO CURATIVO EXPERIMENTAMOS ESTADOS ALTERNATIVOS DE PODER Y DE TEMOR. GRADUALMENTE, DENTRO DE NOSOTROS SE ESTABLECE UNA SÓLIDA BASE DE CONFIANZA. CUANTA MÁS LUZ PERMITAMOS EN NUESTRO INTERIOR, TANTO MÁS BRILLANTE SERÁ EL MUNDO EN EL QUE VIVIMOS.

Estoy construyendo una
sólida base de confianza interior.

JUL 19 – LO QUE SOY EN ESTE MOMENTO

Si simulamos ser más iluminados de lo que realmente somos, perdemos una oportunidad de curarnos. Admitir nuestras limitaciones nos puede hacer sentir vulnerables, pero es algo muy liberador.
Debemos ser nosotros mismos tal como somos ahora, aceptando la mezcla de conciencia iluminada y limitación humana que hay en cada uno de nosotros. A través de esta auto-aceptación, encontramos uan paz profunda y el amor a nosotros mismos.

Hoy me acepto como soy.

JUL 20 – PERDONAR Y LIBERAR

Escribe los nombres de todos aquellos hacia quienes sientes o has sentido resentimiento, dolor o ira. Escribe lo que te hicieron y cuál es tu resentimiento contra ellos. Luego cierra los ojos, relájate y visualiza a cada persona. Explícales por qué has sentido ira, y explica cuál es tu herida por debajo de la ira. Diles que ahora vas a hacer todo lo posible para disolver y liberar toda la energía comprimida entre ustedes. Dales tu bendición y di, “Los perdono y los libero. Sigan su propio camino y sean felices”.

Ahora estoy perdonando
y liberando a todos.

JUL 21 – PONTE PRIMERO

¿Qué significa cuidar de ti mismo? Significa confiar en tu intuición y seguirla, dándote tiempo para escuchar a todos tus sentimientos, incluyendo los sentimientos del niño que hay en ti que a veces se siente herido o asustado. Significa responder con cuidado, amor y con la acción adecuada. Significa poner primero tus necesidades y confiar en que se tendra cuidado de las necesidades de todos los demás, que se atenderá todo aquello que necesita hacerse. Significa confiar en que el universo está cuidando de todos y cada uno de nosotros.

HOY ESTOY ESCUCHANDO Y

RESPONDIENDO A MIS PROPIAS

necesidades.

JUL 22- SOMOS SERES ESPONTANEOS

Cualquier niño normal que tiene un ambiente razonablemente positivo tiene un cuerpo lleno de belleza y vitalidad. La energía natural de la vida que hay en el universo fluye libremente, sin el impedimento de hábitos negativos.

En un ambiente que nos respalda, somos seres totalmente espontáneos. Comemos cuando tenemos hambre, nos dormimos cuando estamos cansados, y expresamos exactamente lo que sentimos, de manera que la energía no se bloquea. Nos renovamos y revitalizamos constantemente por medio de nuestra propia energía natural.

Soy un ser natural
y espontáneo.

JUL 23 – LOS NIÑOS PEQUEÑOS SON NUESTROS ESPEJOS MAS CLAROS

A menudo los niños pequeños son nuestros espejos más claros, porque, como seres intuitivos, están armonizados en un nivel de sentimientos y responden honestamente a todas las situaciones. No han aprendido a disimular sus sentimientos todavía. Cuando nosotros, como adultos, no hablamos o no nos conducimos de acuerdo con lo que realmente estamos sintiendo, los niños inmediatamente notan la discrepancia y reaccionan a ella. Observar sus reacciones nos puede ayudar a ser más conscientes de nuestros propios sentimientos reprimidos.

ME ESTOY VOLVIENDO MÁS

consciente de mis sentimientos.

JUL 24 – LOS NIÑOS NECESITAN HONESTIDAD

Muchos padres piensan que tienen que proteger a sus hijos de su confusión (de los padres), o de los así llamados sentimientos negativos. Piensan que ser un buen padre significa mantener siempre un cierto papel: ser paciente, amoroso, sabio y fuerte. Pero en realidad, los niños necesitan honestidad. Necesitan ver a un ser humano que experimenta la amplia gama de la emoción humana y es honesto al respecto. Esto les permite a los niños que se apoyen y se amen a sí mismos como seres naturales y sinceros.

HOY ESTOY DANDO EL REGALO

de mi honestidad.

JUL 25 – PERDONATE

Escribe los nombres de todos aquello en los que puedas pensar a quienes sientes que has herido, y lo que les hicieste. Cierra los ojos, relájate e imagina a acada persona. Diles lo que hiciste y pídeles que te perdonen y te den su bendición. Luego imagínalas haciéndolo. Cuando hayas terminado este proceso, escribe: “Me perdono y me absuelvo de toda culpa. Aquí y ahora, para siempre”.

Me perdono por completo.

JUL 26 – RECONOCE LOS VIEJOS ESQUEMAS

Comenzamos muy pronto a desarrollar hábitos que van en contra de nuestra energía natural, hábitos cuyo propósito es ayudarnos a sobrevivir en el mundo neurótico en el que nos encontramos. Recogemos esos esquemas de nuestras familias, amigos, maestros, y de la comunidad en general. Finalmente comenzamos a ver que esos hábitos ya no nos sirven. Al tomar conciencia de ellos, damos el primer paso, y el más importante, hacia su eliminación.

Para mí es seguro soltarme de los viejos hábitos.

JUL 27 – TRANSFORMA LA OSCURIDAD EN LUZ

Cuando reconoces y sientes la futilidad de un viejo esquema, es que está por cambiar. Poco después, comenzarás a responder a las cosas de una manera diferente y más positiva. La iluminación de la forma sucede por medio de un proceso milagrosos. Cuando el ego se somete al universo, el espíritu penetra en cada célula del cuerpo, trasformando la oscuridad en luz.

Cuando me entrego a la fuente, siento que el espíritu me transforma.

JUL 28 – CAPTA EL MENSAJE

Si hay problemas en tu vida, significa que el universo trata de llamar tu atención. Está diciendo “Eh, hay algo de lo que necesitas estar consciente, algo que necesita cambiarse”. Si no prestas atención, los problemas se intensificarán, hasta que finalmente captes el mensaje, y comiences a escuchar más cuidadosamente a tu guía interior. Si aprendes a prestar atención a los pequeños signos, aprenderás de ellos, y tus problemas se resolverán con facilidad.

Escucha los pequeños signos y aprende de ellos.

JUL 29 – PIDE AYUDA AL UNIVERSO

No siempre sirve analizar y pensar sobre tus problemas con tu mente racional. A veces es mucho más efectivo volverte a tu yo interior, pedirle ayuda al universo. Simplemente, siéntate, tranquilo. Respira profundamente y concéntrate en tu conciencia interior. Pidele a tu sabio yo interior, en silencio o en voz alta, que te brinde guía para comprender el mensaje. Cuando tengas la sensación de algo que está bien, actúa de acuerdo con esa sensación.

Mi yo interior me da guía y dirección.

JUL 30 – CREA EL ESPACIO PARA LA INTIMIDAD

Aprendiendo a amarme a mí mismo, automáticamente recibo el amor y el aprecio que yo deseo de los demás. Mi disposición a intimar con mis propios sentimientos profundos crea el espacio para la intimidad de otros. Al sentir el poder del universo fluyendo a través de mí, creo una vida de pasión y de satisfacción que puede compartir con otros.

Estoy dispuesto a intimar
con mis propios sentimientos
profundos.

JUL 31 – LA CUALIDAD DEL AMOR

Cierra los ojos. Relájate profundamente. Cuando te sientas relajado y lleno de energía, di: "Ahora provoco la cualidad del amor". Siente la energía del amor que te llega, o que sale de algún lugar dentro de ti, llenándote e irradiándose desde ti. Permaneces durante unos pocos minutos experimentando ese

sentimiento. Luego, si lo deseas, dirígelo hacia alguien a quien desees enviar una bendición.

AHORA PROVOCO LA

cualidad del amor.

AGO 1 – LA CREACION DE UN MUNDO ABUNDANTE

La pobreza, tanbto a nivel personal como mundial, se apoya en nuestra creencia colectiva en la escasez. Tememos profundamente que no haya suficiente de lo que quiera que sea que necesitemos, dinero, alimiento, amor, energía o aprecio. Cuando comenzamos a reconocer que este universo es rico y tiene mucho para todos nosotros, creamos un mundo que apoya esta creencia. Somos capaces de canalizar en esta vida una trementda alegría y prosperidad.

Hay suficiente de todo
para todos.

AGO 2 – LA EXPLORACION DE NUESTRAS FANTASIAS

A veces, las fantasias nos pueden indicar cómo queremos realmente expresarnos. A veces tenemos un fuerte sentido de lo que nos gustaría hacer, y sin embargo tomamos una carrera muy diferente. Sentimos que necesitamos una carrera que sea más práctica o que obtenga la aprobación de nuestros padres o del mundo.

En el pasado, hemos sentido que era imposible hacer lo que realmente queriamos. Ahora estamos viendo que cuando hacemos lo que queremos obtenemos nuestra propia

aprobación. Experimentamos nuestra propia vitalidad y libertad. Hoy podemos correr el riesgos de explorar cosas que realmente nos entusiasman.

Ahora me arriesgo a
explorar cosas que me excitan.

AGO 3 – SIGUE EL IMPULSO

Sigue cualquier impulso que tengas en la dirección de tus verdaderos deseos en relación con el trabajo/juego. Aun cuando tu impulso no parezca realista, síguelo de todas maneras. Por ejemplo, si tienes 65 años y siempre has querido ser bailarín de ballet y observa. Observa las actuaciones: imagínate que eres un bailarín. Solo, en casa, pon alguna música y baila libremente en cualquier forma que tu cuerpo sienta como buena. Esto te pondrá en contacto con una parte de ti que desea y necesita expresarse. Puedes terminar por bailar mucho más de lo que creías posible, y puedes encaminarte hacia otras formas diferentes de expresión que sentirás que son maravillosas.

AHORA ESTOY SIGUIENDO

mis impulsos creativos.

AGO 4 – APRENDER PUEDE SER DIVERTIDO

El proceso de aprendizaje puede estar lleno de alegría, diversión y excitación. Podemos experimentarlo como una maravillosa aventura. Ya no necesitamos sacrificarnos y luchar en este momento para tener lo que queremos en el futuro. El viaje y el destino se convierten en uno solo, en el mismo. Adquirir nuevas habilidades, ir a la escuela, explorar capacidades que no hemos ejercido…cualquiera de ellos puede ser divertido y satisfactorio si sigues tu intuición.

Mi aprendizaje esta lleno de alegría.

AGO 5 – CELEBRA TUS DONES

Si tienes problemas para decidir qué es lo que se supone que estás haciendo con tu vida, presta atención a lo que te llena de energía, lo que te excita, lo que amplía tus horizontes y lo que trae alegría. Permite que tu canal funcione como desee. La energía fluirá a través de ti y las habilidades llegarán fácilmente mientras el universo se mueve para respaldarte en la celebración y expresión de tus dones.

Expreso mis dones
fácil y hábilmente.

AGO 6 –LAS VIDAS SE TRANFORMARAN

Ya sea que estés lavando platos, dando un paseo o construyendo una casa, si lo estás haciendo con una sensación de estar donde quieres estar y de hacer lo que quieres estar haciendo, los que te rodean sentirán la plenitud de esa experiencia. Sentirán que tu experiencia es completa y sus vidas se tranforman en la medida en que estén listos para permitir que los afecta el impacto de esa experiencia.

Todos a mi alrededor
sienten mi alegría.

AGO 7 – PUEDES TRANSFORMAR A OTROS

Si entras a un cuarto amándote, sabiendo que eres un canal creativo y expresándote honestamente, puedes afectar a todos los que están allí, aunque quizás ellos no se den cuenta. Como un resultado directo de tu presencia, verás que los demás se tornan más vivaces y llenos de poder. Es una experiencia increiblemente excitante y satisfactoria.

Soy uno conmigo
mismo, un canal para el universo.

AGO 8 – NO ESTAMOS SOLOS

Una vez que aceptamos la realidad de un poder superior que opera en el universo, canalizado a través de nuestra intuición, se hace evidente que nuestros problemas personales, y aun los problemas mundiales, están causados en realidad por no respetar la intuición. Los problemas personales y sociales son un resultado del temor y de la represión de nuestra intuición. No estamos solos con nuestros problemas. Podemos depender de nuestra intuición como si fuera un gran y sabio amigo que nos acompaña en este viaje a través de la vida, cuidándonos, ayudándonos, amándonos. Podemos practicar el seguir a nuestra intuición, con la certeza de que somos amados y estamos cuidados.

Mi poder superior me guía
en todo momento.

AGO 9 – EL CAMBIO SE PRODUCE NATURALMENTE

Si sientes que el progreso hacia tus metas es demasiado lento, pídele ayuda al universo. Recuérdate que las cosas siempre cambiarán a tiempo. El cambio no se produce forzándolo, sino por tomar conciencia de lo que no funciona en tu vida y disponiendote a desprenderte de ello. El cambio, que es un proceso dinámico, natural, siempre se está produciendo, aun cuando no nos damos cuenta de él.

Permito que las cosas
cambien en su propio
tiempo natural.

AGO 10 – AUMENTEMOS NUESTRA VITALIDAD

Cada vez que no confiamos en nosotros mismos y en nuestra verdad interior, disminuimos nuetra vitalidad. Nuestros cuerpos lo reflejarán con entumecimiento, dolor y pérdida de actividad. Cada vez que permitimos que la energía del universo pase a través nuestro, al confiar y seguir a nuestra intuición, aumentamos nuestra sensación de estar vivos. Nuestros cuerpos lo reflejarán, con salud, belleza y vitalidad.

CONFÍO EN MI VERDAD INTERIOR

y me siento intensamente vivo.

AGO 11 – DESBLOQUEA EL FLUJO

Cuando estamos bloqueando el flujo de energía comenzamos a experimentar que tenemos menos y menos vitalidad. A medida que disminuye el flujo, nuestros cuerpos tardan más y más en revitalizarse. Comienzan a envejecer y deteriorarse. Una mala postura, las mandíbulas apretadas, los dolores de cabeza y espalda, son todos reflejos de los bloqueos crónicos de energía. Podemos eliminar estos esquemas de nuestras vidas al relajarnos y nutrirnos, al curar nuestras heridas emocionales, al alcanzar lo que nos da alegría. A su vez, nuestros cuerpos experimentarán un nuevo alivio y un nuevo poder.

ME RELAJO Y ME NUTRO; ME

abro a la alegría.

AGO 12 – HAZTE VALER CONSTANTEMENTE

La clave más importante para crear tu cuerpo perfecro es que aprendas a hacerte valer constantemente en tu vida. Por

ejemplo, las personas con sobrepeso pueden tener un patrón de conducta de duda sobre sí mismas, de miedo a confiar en sus sentimientos y de actuar de acuerdo con ellos. Necesitamos aprender, especialmente, cómo decirles que no a los otros cuando no queremos hacer algo. Las personas con sobrepeso tratan a menudo de agradar y de cuidar a los demás. Cuando tu primera prioridad es agradar a los demás y cuidarlos, estamos negando quiénes somos realmente y lo que sentimos realmente. Cuando tenemos miedo de ser fieles a nosotros mismos, nuestros cuerpos siempre nos servirán al reflejar estos temores, de manera que podamos tomar conciencia de ellos y cicatrizarlos.

Hoy estoy dispuesto a hacerme valer.

AGO 13 – ACTUA

La clave para hacerte valer es actuar según tus sentimientos y tu intuición. He visto a personas que empiezan a perder peso, o se vuelven físicamente más sanas, simplemente porque hacen algo que han temido hacer, o porque expresan algún sentimiento que habían reprimido. Al hacerse valer, las personas con menos peso del normal están más dispuestas a ocupar un espacio en el mundo. Al seguir hablando y actuando con tu verdad, disolverás los bloques y encontrarás tu propio peso.

Ahora actúo de acuerdo con mis sentimientos.

AGO 14 – ARRIESGATE A HACERTE VALER

Al principio, el prospecto de hacerte valer, momento a momento, puede ser atemorizante. No estamos acostumbrados a declarar lo que necesitamos y tomar las medidas necesarias para dárnoslo a nosotros mismos. Exige un esfuerzo consciente de nosotros definir cómo sentirmos y arriesgarnos a hacerlo. Pero una vez que comiences, querrás seguir haciéndolo. Tendrás más energía y te verás más radiante.

Para mi, es seguro hacer
valer mis necesidades y sentimientos.

AGO 15 – EQUILIBRA EL PESO FACIL Y NATURALMENTE

Una vez que las personas con sobrepeso aprenden a hacerse valer verdaderamente, con frecuencia son capaces de perder peso fácil y naturalmente, sin ningún tipo de provación. La mayor cantidad de energía que circula por sus cuerpos disuelve la energía bloqueada y el peso extra se disuelve gradualmente y desaparece. No lo necesitan para tener fuerza y protección, de manera que lo eliminan sin esfuerzo.

Por medio del mismo proceso de auto-afirmación, las personas cuyo peso está por debajo de lo normal se liberan de su temor, y son capaces de tomar más vida y más alimento.. Se llegan a sentir más seguros al ocupar más espacio. Si fiera necesario cualquier programa alimienticio en particular, intuitivamente se dirigirán a un asesor nutricional adecuado y a una dieta apropiada.

Cuando confío en mis sentimientos
y los afirmo, creo mi cuerpo perfecto.

AGO 16 – ES NUESTRO PATRIMONIO

Hemos pasado muchos años creyendo que es necesario ceder ante los demás y sacrificarse por ellos. Hemos tenido la creencia, durante largo tiempo, de que “no puedes tenerlo todo”. Tenemos miedo de no tener derecho a nuestros sentimientos y deseos.

Como hijos de la luz, es absolutamente nuestro patrimonio tener toda la alegría, la felicidad y la abundancia del universo. Al celebrarnos a nosotros mismos, atraemos la luz y el amor, no solamente hacia nosotros, sino hacia todos los que nos rodean.

Merezco amor, felicidad y prosperidad.

AGO 17 – SER UN BUEN PADRE

Nuestras viejas ideas sobre la paternidad, generalmente incluían sentirse totalmente responsables por el bienestar de nuestros hijos y seguir ciertas normas específicas de conducta. Cuando aprendes a confiar en ti mismo y a ser tú mismo, quizás descubras que estás violando muchas de tus viejas reglas respecto a lo que hace un buen padre. Y sin embargo la energía vibrante que está llegando a través de ti, tu crecimiento, satisfacción por tu vida y tu confianza en ti mismo y en el universo, ayudarán mucho más a tus hijos que lo que podría hacer cualquier otra cosa.

MIS AMADOS SE BENEFICIAN CUANDO YO

confío en mí mismo y soy yo mismo.

AGO 18 – AQUELLOS QUE TU AMAS SE VERAN AFECTADOS POSITIVAMENTE

Cuando aprendemos a satisfacer nuestras propias necesidades, a menudo sentimos el temor de que sufran nuestras familias y nuestros amigos. No obstante, la verdad es lo opuesto. Así como una piedra arrojada en un estanque crea circulos en el agua, aquellos que amas se verán afectados positivamente y apoyados, a medida que creces y evolucionas. Cambiarán al cambiar tú, aunque vivan lejos de ti, pues todas las relaciones son telepáticas. Tu crecimiento y transformación se reflejarán en otros.

En la medida en que crezco,
todos crecen.

AGO 19 – LA DANZA DE LA VIDA

Mujer y hombre, ser y hacer, recibir y expresar, destruir y crear, penar y alegrarse, estas polaridades crean la danza de la vida. Cada uno de nosotros encierra el espectro total de las energías de la vida. En la medida en que aceptamos y expresamos todos nuestros aspectos, nos convertimos en canales totales y conscientes del universo.

Estoy experimentando y expresando la danza de la vida.

AGO 20 – LA BASE DE LA CREACION

La unión de las energías femenina y masculina dentro del individuo es la base de toda creación. La intuición femenina más la acción masculina es igual a creatividad. La muer interior dice “Yo siento esto”. El hombre interior dice: “Escucho tus sentimientos, ¿que te gustaría que hiciera?”. Ella dice “Quiero eso”. El dice: “¿Quieres esto? magnífico, lo haré por ti”. Y va directamente a hacerlo por ella, confiando en que su deseo es la sabiduría del universo.

Mis energías femenina y masculina están en perfecta armonia.

AGO 21 – ESTAR DISPUESTO A SEGUIR ESA GUIA

La naturaleza de lo femenino es la sabiduría, el amor y la visión clara, expresados a través del sentimiento y del deseo. La energía masculina es la acción exterior, arriesgada, al servicio de lo femenino, en forma muy parecida a la del caballero y su dama. Recuerda que estamos hablando de un proceso interior en cada uno de nosotros, hombres y mujeres por igual. No estamos diciendo que los hombres deban permitir que las mujeres les digan qué hacer, sino que cada uno necesita dejar que la intuición lo guie, y luego estar dispuesto a seguir esa guía directa y confiadamente.

Estoy siguiendo la guia de mi intuición, directa y confiadamente.

AGO 22 – DESDE UNA SITUACION DE PODER

En el pasado, los hombres han necesitado desesperadamente a las mujeres para que les brindaran el apoyo nutriente, intuitivo y emocional que necesitan, y las mujeres han dependido de los hombres para que las cuidaran y las mantuvieran en el mundo físico. Parece un arreglo perfecto, excepto por un problema. Cuando no te sientes completo, como individuo, cuando sientes que tu supervivencia depende de otros, contantemente tienes miedo de perderlos.
Durante muchas generaciones hemos estado luchando con estos papeles de “hombre viejo” y “mujer vieja”. Por eso es maravilloso que estemos comenzando a descubrir que cada uno de nosotros tiene dentro de sí todas las cualidades para ser completo y feliz, dando y recibiendo desd euan situación de poder.

Estoy entero.

AGO 23 – LO MASCULINO EN LAS MUJERES

Tanto el hombre viejo (el macho) como la mujer vieja (la sometida) existen en cada sexo. Una mujer que se siente atrapada en el papel tradicional de la mujer tiene dentro de sí un viejo hombre macho, controlador, que la reprime. Tenderá a atraer a los hombres que reflejan esa personalidad masculina y que la reflejarán en su conducta hacia ella. Esta conducta puede ir desde paternalista y dominante hasta verbal o físicamente agresiva, dependiendo de cómo la mujer se trata a sí misma y de lo que cree merecer. Al reconocer a su propio hombre interior, toma en sus propias manos el poder de curarse. Cuando comienza a utilizar su energía masculina para confiar en sus propios sentimientos interiores, apoyarlos y expresarlos, el amor a sí misma se reflejará en sus relaciones.

Mi hombre interior me ama y me apoya.

AGO 24 – LO FEMENINO EN LOS HOMBRES

Al macho tradicional se le ha enseñado a reprimir y negar a su mujer interior, que se desespera porque la reconozcan y la amen. El tenderá a atraer mujeres que tienen una auto-imagen pobre, que son dependientes y necesitadas, o que expresan su poder indirectamente, a traves de la manipulación, la lindura de la niñita, la actitud felina o la deshonestidad. Estas mujeres reflejan su falta de confianza y de respeto en relación con su mujer interior, al no confiar en ellas ni respetarse. Cuando comienza a reconocerlas como los reflejos de su propia mujer interior, puede comenzar a amar y honrar a la poderosa y nutriente mujer que tiene dentro de sí.

Confío en mi mujer interior y la respeto.

AGO 25 – LOS HOMBRES REFLEJARAN EL CAMBIO DE ELLA

Una vez que una mujer comienza al confiar más en sí y a amarse, y empieza a usar su energía masculina interna para sostenersem, la conducta delos hombres que hay en sus vida reflejará ese cambio. O cambiarán radicalmente y seguirán cambiando mientras ella lo haga, o desaparecerán de su vida para ser reemplazados por hombres que la apoyen y la aprecien, reflejando su nueva actitud hacia sí misma. He visto suceder esto una y otra vez.

Me apoyo y me aprecio
a mi misma.

AGO 26 – LAS MUJERES REFLEJARAN EL CAMBIO DE EL

Al abrirse su propia naturaleza femenina y confiar en ella, un hombre encontrará en sí mismo el nutriente, el apoyo y la conexión que le han faltado. Las mujeres que haya en su vida

reflejarán ese cambio y se volverán más fuertes, más independientes, más directas, más honestas y más genuinamente amorosas y nutrientes.

Cuando me nutro a mí mismo,
los demás me nutren.

AGO 27 – CUANDO LO MASCULINO Y LO FEMENINO ESTAN EN ARMONIA

Con frecuencia me imagino a mi hombre parado detrás de mi mujer, sosteniéndola, protegiéndola y respaldándola. Para un hombre, la imagen debe ser inversa. Podrás ver a tu mujer dentro o dentrás de tí, guiándote, dándote poder, nutriéndote y apoyándote. Cuando las energías masculina y femenina están en armonía y trabajan juntas, se experimenta una sensación increíble. Uno se vuelve un canal fuerte, abierto y creativo, recorrido por el poder, la sabiduría, la paz y el amor.

MIS ENERGÍAS MASCULINA Y FEMENINA

están trabajando en armonia.

AGO 28 – UN ESPEJO DE TI MISMO

Si en lo profundo sabes que la persona que te atrae es un espejo de ti mismo, sabes que todo lo que veas en tu pareja también está en ti. La razón por la que mantienes la relación es aprender sobre ti mismo y profundizar tu conexión con tu yo superior. Las relaciones sanas no se basan en la necesidad, sino en la pasión y el entusiasmo por compartir el viaje de transformaciones en una persona íntegra.

APRENDO SOBRE MÍ MISMO POR MEDIO

del espejo de mis relaciones.

AGO 29 – UNA AVENTURA DE AMOR CON EL UNIVERSO

Porque muchso de nosotros nunca hemos aprendido realmente cómo cuidarnos a nosotros mismos, nuestras relaciones se han basado en tratar de conseguir que alguien más nos cuide. En el pasado, hemos tratado de utilizar el hecho de enamorarnos para llenar un espacio vacío dentro nuestro. Ahora estamos descubriendo que estar vivo es una aventura de amor con el universo. La vida es una aventura amorosa entre nuestro hombre y nuestra mujer interiores, entre nuestra forma y nuestro espíritu.

AHORA ESTOY MANTENIENDO UNA

aventura de amor con el universo.

AGO 30 – TRATATE EN LA FORMA QUE QUIERES SER TRATADO

Las cualidades que las mujeres buscan en los hombres (fuerza, poder, osadía, excitación, romance) necesitan desarrollarse dentro de ellas mismas. De la misma manera, los hombres deben desarrollar las cualidades que buscan en las mujeres (atención, compasión, ternura, intuición). Imagínate cómo te gustaría que te tratara un amante perfecto, luego comienza a tratarte exactamente de la misma forma.

Me trato exactamente de
la manera en que quiero
ser tratado.

AGO 31 - IMAGINATE QUE EL UNIVERSO ES TU AMANTE

Concédete un cita romántica. Prepárate como si fueras a salir con la pareja más amorosa y excitante que puedas imaginar. Toma un delicioso baño caliente. Ponte tus mejores ropas. Cómprate flores. Disfruta de una cena encantadora, o da un paseo a la luz de la luna. Pasa la noche diciéndote qué maravilloso eres, y todo lo que te gustaría oír de labios de una amante. Imagina que el universo es tu amante. Imagina que el universo es tu amante y que te da todo lo que quieres.

El universo es mi amante.

SEP 1 – UNA PODEROSA FUERZA DE CREACION

EN NUESTRA SOCIEDAD HEMOS COMENZADO A RECONOCER EL PODER DESTRUCTIVO DEL HOMBRE “MACHO” Y LA IMPOTENCIA DE LA VIEJA MUJER “VÍCTIMA”. AUNQUE HEMOS COMENZADO A VALORAR LA IMPORTANCIA DE NUESTRA NUEVA MUJER “INTUITIVA”, HEMOS TENDIDO A ETIQUETAR NUESTRA ENERGÍA MASCULINA COMO “MALA”. EN CONSECUENCIA, ESTAMOS EN PELIGRO DE DESPOJARNOS DE UNA PODEROSA FUERZA DE CREACIÓN, PODEROSA Y NECESARIA, QUE ARDE DENTRO DE CADA UNO DE NOSOTROS. AHORA DEBEMOS AFIRMAR Y RECUPERAR ESTA ENERGÍA Y PERMITIRLE QUE FLUYA A TRAVÉS DE NUESTRAS VIDAS, LIBRE Y MAGNÍFICA.

EL PODER DE LA ENERGÍA MASCULINA

fluye a través de mí.

SEP 2 – ACEPTA AL HOMBRE NUEVO

Para aceptar y expresar el poder del hombre nuevo que está dentro nuestro, debemos permitir que nuestra energía masculina, espontánea, agresiva, fluya libremente, sabiendo que el poder de nuestra parte femenina está al mando,

dirigiéndonos sabiamente. Esto requiere una profunda confianza en que nuestra mujer interior sabe lo que está haciendo y no permitirá que suceda nada destructivo o perjudicial.

Confío en mi hombre
nuevo y lo expreso.

SEP 3 – UNE LAS ENERGIAS

Las mujeres que conozco, que están atravesando el proceso de unir sus energías masculina y femenina, parecen volverse más femeninas y hermosas al tiempo que están fortaleciéndose sus cualidades masculinas. Los hombres que se están entregando y abriendo completamente a su energía femenina, en realidad se están reconectando con un poder femenino interior que realza y refuerza sus cualidades masculinas. Lejos de verse afeminados, los hombres que conozco que se encuentran en este proceso parecen más seguros de su masculinidad.

Cuando me reconecto con mi
hombre y mujer interiores, estoy
más seguro de mí mismo.

SEPT 4 – ESPEJOS IMPORTANTES

Piensa en algunas de las mujeres más importantes de tu vida. ¿Cuales son sus cualidades más fuertes y más atractivas? Ten conciencia de que ellas reflejan algún aspecto de tu propia energía femenina, ya seas hombre o mujer. Ahora sigue el mismo proceso con algunos de los hombres más importantes de tu vida. Si tienes dificultad para darte cuenta de que algunas de las cosas que tú admiras en otros también pueden estar en ti, puede ser porque todavía no has desarrollado esas cualidades tan fuertemente como ellos, pero debes saber que allí están y puedes desarrollarlas.

Tengo todas las cualidades
que admiro en otros.

SEP 5 – TU CANAL SE ABRE POR COMPLETO

Enamorarse es en realidad una poderosa experiencia de la sensación de que el universo se mueve a través tuyo. La otra persona se ha convertido en un catalizador que provoca que te abras al amor, a la belleza y a la pasión que hay dentro de ti. Tu canal se abre por completo y la energía universal entra por él a borbotones. Tienes un maravilloso momento de iluminación.

Me estoy enamorando de la vida.

SEP 6 – LOS AMANTES SON ESPEJOS ESPECIALES

Al construir y abrir nuestro canal, más y más energía fluye por él, más sentimiento, más pasión. Ciertas personas nos atraen muy fuertemente e intensifican o profundizan nuestra experiencia de la fuerza vital que tenemos dentro. Estas personas son espejos importantes para nosotros, y son canales para una energía especial de nuestra vida. A través de ello podemos aprender algunas de las enseñanzas más importantes que la vida tiene que ofrecernos.

Mi amante es mi espejo.

SEP 7 – RECIBES LO QUE SIEMPRE QUISISTE

Es interesante que lo que creamos dentro nuestro se refleje siempre fuera de nosotros. Esta es la ley del universo. Cuando te has construido un hombre y una mujer interiores que te apoyan y te aman, siempre habra en tu vida hombres y mujeres que lo reflejen. Cuando verdaderamente dejas de tratar de llegar a sentirte completo por medio de otros, terminas recibiendo de los demás lo que siempre quisiste.

Cuanto más me amo a mí mismo, tanto más me aman los demas.

SEP 8 – CAMBIA LOS VIEJOS ESQUEMAS

Observa bien cómo los problemas externos se reflejan en tu proceso interior. Si aprendes de tus experiencias y creces, tus relaciones tambien crecerán.

Muchos de estos problemas se pueden resolver al compartir profunda y sinceramente tus sentimientos, aprendiendo a cuidarte, y animando a los otros a que hagan lo mismo. Quizá desees obtener el apoyo de un asesor o terapista profesional para que te ayude a cambiar los viejos esquemas, o bien el de tu familia entera.

Estoy dispuesto a buscar ayuda.

SEP 9 – ENCUENTRA TERAPIA DE APOYO

Ha sido mi experiencia que muchos de nosotros necesitamos ayuda, bajo la forma de terapia o asesoría de apoyo, para manejar los niveles profundos de la cura emocional. En algunos de nosotros hay una cierta resistencia a buscar ayuda, quizá porque tememos que sea una indicación de debilidad, enfermedad o locura. Personalmente, he buscado terapia de varias clases en varios momentos de mi vida y me ha ayudado muchísimo, en la medida en que yo confiaba en mi propia intuición sobre con quien trabajar, cuando detenerme, etcétera. Nos hacemos un gran regalo cuando pedimos ayuda.

Tengo la valentía de pedir ayuda.

SEP 10 – SE HONESTO

Si alguien de tu vida, un amigo, un amante o un hijo, es reservado o deshonesto contigo, pregúntales si has sido realmente honesto con tus propios sentimientos, contigo mismo y con ellos. ¿De alguna manera no confías en ti, y por tanto tampoco en ellos? Si tememos ser reales y honestos, no nos

sentimos seguros en el mundo y no confiamos en otros. Esta actitud puede reflejarse en nuestrso amigos y en nuestra familia. En la medida en que nos revelamos y nos expresamos sinceramente, atraeremos la honestidad y la franqueza del mundo que nos rodea.

Soy honesto conmigo mismo
y con los demás.

SEP 11 – LOS NIÑOS PERCIBEN LO QUE TU SIENTES

Si tratas de parecer calmado y sosegado en el exterior cuando realmente te sientes alterado y enojado, tus hijos pueden reflejarlo sobre ti, comportándose de manera rebelde y destructiva. Cuando tratas de mantener el control, ellos recogen la energía caótica que tienes dentro y la reflejan en su conducta. Si expresas directamente lo que estás sintiendo, sin intentar disimularlo, generalmente ellos se calman. Se sienten cómodos con la verdad, con la congruencia entre tus sentimientos y tus palabras. Esto vale tambien para otras relaciones.

Cuando digo la verdad, las
personas se sienten seguras.

SEP 12 – NUESTRAS RELACIONES SON CANALES

Me acerco a las personas que amo porque quiero intensificar lo que experimento con ellos. Siento que el universo se mueve a través de mí hacia ellos, y a través de ellos hacia mí. Esto puede suceder con sólo estar juntos, hablar o tocarse. La propia energía intuitiva me hace saber qué es lo correcto. Es mutuamente satisfactorio porque el universo nos está dando a cada uno a través del canal del otro. Si confío en mi propia energía, cada persona recibe en la interacción lo que necesita.

El universo se canaliza a
través de mis relaciones.

SEP 13 – CONFIA EN TU ENERGIA SEXUAL Y APRECIALA

Estamos empezando a ser más abiertos y naturales en relación con nuestrso cuerpos y nuestra energía sexual. Sin embargo, a causa de nuestro viejo condicionamiento, muchos de nosotros todavía creen, en un nivel profundo, que nuestra energía sexual es una fuerza pecaminosa y peligrosa. Desconfiamos.
En realidad, nuestras energía sexual proviene de la misma fuente universal que las demás energías. Lo que nos confunde es la expresión de esa energía. O bien la exageramos o la dejamos fuera, temerosos de que no lograríamos lo que necesitamos o que perderíamos lo que ya tenemos.

Estoy dispuesto a confiar en mi energía sexual.

SEP 14 – SIENTE LA ENERGIA SEXUAL Y DISFRUTALA

Para estar en un estado de inocencia en relación con nuestra sexualidad, primero tenemos que reconocer cómo negamos o distorsionamos nuestros sentimientos. Por ejemplo, te sientes atraído por alguien que conociste en una reunión, ¿te das cuenta de que tratas de manipularlo hacia un encuentro sexual? o ¿ves que estás reprimiendo tus sentimientos sexuales porque tienes miedo, o porque estás con alguien más? En ambos casos, has bloqueado el goce del sentimiento sexual que tienes, ya sea porque te precipitas o porque tratas de ignorarlo.
Está bien que simplemente sientas y disfrutes tu energía sexual. No necesitamos hacer que suceda nada. Si es adecuado que suceda algo más, sucederá de una manera relajada, natural. Y sea que suceda algo físicamente algo o no, siempre podemos disfrutar de los sentimientos y la energía.

Disfruto al sentir mi energía sexual.

SEP 15 – CONFIA EN TU RITMO

A veces las personas se presionan más alla de sus ritmo sexual natural, buscando satisfacer necesidades que no estan relacionadas con el sexo o rebelándose contra reglas sexuales represivas. Esta presión, finalmente, puede disminuir su energía sexual. Buscan, en forma creciente, formas estimulantes de satisfacerse, pero la satisfaccion los evade. Puedes confiar en que tu energía te traerá lo que necesitas. Puedes confiar en que tu propio ritmo es único y hermoso. Puedes relajarte, disfrutar y escuchar tu propio ritmo.

Respeto mi propio ritmo sexual.

SEP 16 – PERMITETE SENTIR

Muchas personas tienen miedo de su energía sexual y se han protegido cortándola y negándola. Esto mata la energía sexual y los deja sintiéndose frustrados, temerosos de sí mismos y de sus pasiones. Cuando comienzas a reconocer la fuente universal de esta energía sexual, puedes aceptar el sentimiento, sabiendo que no tienes nada que “hacer” al respecto. Puedes comenzar a permitirte “sentir” y disfrutarlo.

Para mí es sano sentir la energía sexual.

SEP 17 – SOMOS INFINITAMENTE ATRACTIVOS

Muchos de nosotros tememos no ser lo suficientemente atractivos o deseables como para atraer a otros. Hemos creído que “no somos lo suficiente”. Hoy, recordemos que todos recibimos nuestra belleza. Energía y luz radiante de las misma fuente inagotable. Cuando reconocemos esto y comenzamos a amarnos y valorarnos tal como somos, nuestro canal se abre y tenemos a nuestra disposición la infinita vitalidad, belleza y magnetismo de la fuerza de la vida.

Soy atractivo, deseable y
digno de amor.

SEP 18 – RECIBE EL ELOGIO

Imagínate en alguna situación cotidiana, y que alguien te está mirando con gran amor y admiración, diciéndote algo que a los demas realmente les gusta de ti. Ahora imagínate que llegan unas pocas personas más y están de acuerdo en que eres una persona maravillosa (Aunque te hagan sentir incómodo, sigue con ello.) Imagínate que llega más y más gente. Imagínate a ti mismo en un desfile o en un escenario y escucha cómo suenan los aplausos en tus oídos. Haz una inclinación. Agradece a los demás su apoyo y su elogio.

Soy una persona maravillosa.
Merezco el amor y el elogio.

SEP 19 – NUSTROS CUERPOS EXPRESAN NUESTRA PERFECCION INDIVIDUAL

En todo momento el cuerpo esta continuamente cambiando, reponiéndose y reconstruyéndose, siguiendo la guía que le da la mente. Cuanto más ponemos de acuerdo a nuestra conciencia con nuestra aspiración espiritual superior, tanto mas nuestros cuerpos expresarán nuestra propia perfección individual.

MI CUERPO EXPRESA

mi perfección única.

SEP 20 – CREA EL HABITO DE SER CREATIVO

La visualización creativa es un instrumento básico e importante para ampliar nuestras vidas y crear nuestra realidad. Intenta hacer la visualización creativa en diferentes situaciones y bajo diferentes circunstancias. Si te encuentras preocupado o desconcertado por algo, o te sientes débil, impotente o frustrado por una situación, pregúntale a tu guía intuitiva si hay alguna forma en la que podrías usar la visualización creativa para ayudarte. Crea un hábito de ser cretaivo en cualquier situacion posible.

CADA SITUACIÓN ES UNA

oportunidad de ser creativo.

SEP 21 – VISUALIZA TU CUERPO PERFECTO

Ponte cómodo. Respira profundamente algunas veces. Relaja tu cuerpo y tu mente. Exhala la tensión, la frustración y el cansancio. Inhala el relajamiento, la fuerza y la prosperidad. Imagínate o haz una imagen de tu cuerpo. Imagina que tienes ahora tu peso perfecto, el tamaño, forma y fuerza perfectos. Eres enérgico, fuerte y poderoso. Cuando imagines tu rostro y tu cuerpo, siente tu belleza. Ten el aspecto y siente exactamente en la forma que quieres. Siente lo que es tener un cuerpo que sostiene tu espiritu. Tienes belleza, fuerza y energía.

Soy hermoso, fuerte, y tengo energía.

SEP 22 – ACTUA COMO SI FUERA CIERTO

Al hacer afirmaciones, estás reemplazando las viejas voces negativas con otras nuevas y positivas. Cuando comienzas por primera vez a utilizar una afirmación, quizá no la creas. En realidad, si la creyeras, no necesitarías afirmarla. Sin embargo, es importante tratar de liberar una sensación o creencia, y una experiencia, de que la afirmación puede ser verdad. Temporalmente, por lo menos durante algunos momentos, suspende tus dudas y vacilaciones y pon tu plena energía

mental y emocional en la afirmación. Actúa como si fuese cierta.

Estoy dispuesto a creer en mi mismo

SEP 23 – MENSAJES DE NUESTROS CUERPOS

Uno de los principios básicos de la salud holística es que no podemos separar nuestro cuerpo físico de nuestros estado emocionales, mentales y espirituales. Por ejemplo, cuando tenemos un trastorno físico, es un mensaje para nosotros para que observemos profundamente nuestros sentimientos emocionales e intuitivos, nuestros pensamientos y actitudes, para descubrir cómo es necesario que cuidemos mejor de nosotros mismos emocional, mental o espiritualmente, asi como físicamente. Con este enfoque, podemos restablecer la armonia y el equilibrio natural de nuestro ser.

Estoy equilibrado y saludable.

SEP 24 – NUESTROS ESCALONES A LA ILUMINACION

En esta nueva era, muchos de nosotros tenemos una tendencia a negar cualquier sentimiento negativo. Los consideramos “malos” u “oscuros” cuando, en realidad, son nuestros escalones hacia la iluminación. Nuestros asi llamados sentimientos negativos son realmente partes de nosotros que

necesitan ser reconocidas, amadas y curadas. No sólo es seguro y saludable reconocer y aceptar todos nuestros sentimientos y creencias, es necesario, si queremos estar en contacto con los temores y los residuos de energía bloqueada que nos separan de lo que queremos.

En esta maravillosa nueva era, la "iluminación" significa aceptarnos tal como somos. Cualquier cosa que ya no necesitemos se cicatrizará y desaparecerá naturalmente.

ME ACEPTO COMO SOY, Y

dejo ir aquello que ya no necesito.

SEP 25 – TOMA CONCIENCIA DE LAS CREENCIAS NEGATIVAS

Nuestros pensamientos negativos son mensajes valioso para nosotros acerca de nuestros temores más profundos y actitudes negativas. Generalmente, son tan básicas para nuestro pensamiento y sentimiento que no nos damos cuenta en absoluto que son creencias. Suponemos que son simplemente tal "como es la vida". Podemos afirmar y visualizar conscientemente la prosperidad, pero si nuestras creencias inconscientes dicen que no la merecemos, entonces no vamos a crearla. Una vez que somos conscientes de nuestras arraigadas creencias negativas, comienzan a cicatrizarse.

A medida que soy consciente
de mis creencias negativas, las cicatrizo.

SEP 26 - CICATRIZA TUS CREENCIAS NEGATIVAS

Este es un poderoso método para descubrir tus creencias negativas inconscientes y comenzar a curarlas. Siéntate en silencio y ponte en contacto con un problema en particular. Utilizando lápiz y papel, descríbelo. Hazte estas preguntas: 1)

¿Qué emociones estoy sintiendo? 2) ¿Qué sensaciones físicas estoy sintiendo? 3) ¿Qué viejas grabaciones o qué viejos programas estoy pasando por mi cabeza? 4) ¿Qué es lo peor que podria pasar en esta situación? 5) ¿Qué es lo mejor que podría suceder? 6) ¿Cuál es el temor o la creencia negativa que me está impidiendo crear lo que quiero en esta situación? 7) Crea una afirmación para contrarrestar y cicatrizar la creencia negativa. Por ejemplo, si la vieja creencia es "No merezco tener lo que quiero", la afirmación podría ser "Merezco ser feliz".

ELIMINO LAS VIEJAS CREENCIAS, Y

creo nuevas, que me apoyan.

SEP 27 – PODEMOS REPROGRAMAR NUESTROS CONCEPTOS

Si vemos que estamos respondiendo a nuestro mundo en una forma que es perjudicial o limitativa, podemos reprogramar nuestros viejos conceptos e ideas sobre nosotros mismos y sobre la vida. A causa de la forma en que trabajan juntos el cuerpo y la mente, y de la comunicación constante y mutua que hay entre ellos (el cuerpo registra la información sobre el universo físico, la transmite a la mente, la mente interpreta el significado de de acuerdo a nuestras experiencias y sistemas de creencias, y luego envía los mensajes apropiados de regreso al cuerpo), somos capaces de explorar las viejas creencias y abandonar las que ya no nos sirven. Podemos crear, afirmar y visualizar nuevas creencias que nos servirán.

Mi mente y mi cuerpo trabajan
juntos para servir a mi bien superior.

SEP 28 – UN MENSAJE PODEROSO Y UTIL

Nos enfermamos porque creemos, en un nivel insconsciente, que la enfermedad es una respuesta apropiada o inevitable a una situación o circunstancia. De alguna manera, parece

resolver un problema, nos da algo que necesitamos, o es una solución desesperada a un conflicto interior sin resolver y que es intolerable.

Más que pensar en la enfermedad como un desastre, podemos pensar que es un mensaje poderoso y útil. Si sufrimos, es un mensaje de que hay algo que debemos observar en nuestra consciencia, algo que debemos reconocer y cicatrizar. Puede indicar que hay algo en la forma en que estamos viviendo que necesita un cambio para que nos sintamos emocionalmente más sanos.

SP 29 – MERECEMOS SANAR

La enfermedad es un mensaje de nuestros cuerpos que nos dice que, de alguna manera, no estamos siguiendo nuestra verdadera energía o no estamos apoyando nuestros sentimientos. Comienza con sensaciones relativamente sutiles de cansancio e incomodidad. Si no prestamos atención a esas señales y no hacemos los cambios apropiados, nuestros cuerpos nos darán señales más fuertes, incluyendo dolores. Si aún entonces no cambiamos, se puede producir una enfermedad más seria. Aun cuando se necesite un mensaje fuerte para que prestemos atención, todavía hay mucho tiempo para sanar. Solamente necesitamos creer que lo merecemos y desearlo realmente.

Sigo mi verdadera energía y apoyo a mis sentimientos.

SEP 30 – IMAGINATE CON UNA SALUD PERFECTA

Siéntate o acuéstate. Respira profundamente y relájate profundamente. Imagina que alrededor de tu cuerpo hay una luz de energía dorada que te cura. Siéntela, disfrútala. Piensa que mereces esa cura. Dale la bienvenida. Envía esa energía especial, amorosa, curativa, a cualquier parte de tu cuerpo que la necesite. Ve y siente cómo se cura. Imagina que el problema se disuelve suevemente y se aleja. Imagínate con una salud perfecta. Piensa en tí en diferentes situaciones, sintiéndote activo, radiante y saludable. Elige las afirmaciones que funcionen mejor para tí y úsalas.

Ahora tengo una salud perfecta.

OTOÑO

OCT 1 – ENAMORARSE

Enamorarse es la experiencia más emocionante y apasionante del mundo, y por supuesto queremos retenerla. Como reconocemos que otra persona ha precipitado esa experiencia, pensamos que él o ella es lo maravilloso. Realmente, lo que estamos experimentando es el amor del universo dentro de nosotros.

Siento dentro de mí el amor y
la pasión del universo.

OCT 2 – ESTAS VIENDO TU PROPIA BELLEZA

La próxima vez que sientas una atracción romántica o sexual por alguien, detente y reconoce que es tu propia belleza lo que estás viendo. Es el universo lo que estás sintiendo. Sigue recordándote que todo esto es parte de tu verdadera aventura de amor...con el universo, con la vida, contigo mismo.

Siempre estoy enamorado, del
universo, de la vida, de mí mismo.

OCT 3 – LA VERDADERA PASION NOS REUNE

La pasión verdadera nos reúne, pero con frecuencia el temor domina poco después. La relación puede empezar a morir casi tan pronto como florece. Sentimos pánico y generalmente nos aferramos mas a ella. La experiencia inicial de enamoramiento

es tan poderosa, que a veces pasamos años tratando de recrearla. Con frecuencia, sólo cuando nos rendimos y nos soltamos es que la energía comienza a fluir nuevamente y podemos tocar el mismo sentimiento.

Me suelto y confío.

OCT 4 - VISUALIZA UN CAMBIO POSITIVO

Con demasiada frecuencia, en algunas relaciones nos hemos quedado atorados en ciertos papeles y ciertas imágenes, el uno con el otro, que encontramos difíciles de cambiar. Es como si nos pusiéramos a nosotros mismos y a cada uno en ciertas cajas con ciertas etiquetas. Descubrimos que esto es muy limitante, pero no sabemos como salir de ello.

Comienza a visualizar y a afirmar nuevas imágenes para ti y para la otra persona. Vé el potencial para un cambio postivo dentro de cada persona y en cada situación, y presta energía y apoyo a ese cambio positivo por medio de la visualización creativa.

Imagino el cambio positivo en mí mismo y en mis relaciones.

OCT 5 – EL POTENCIAL PARA LA PERFECCION

El potencial para la perfección reside en cada relación, asi como dentro de cada individuo. Ya está ahí, simplemente tenemos que descubrirlo disolviendo todas las capas de “cosas” que le hemos puesto encima. Recuerda que la perfección no se refiere a algún modelo ni norma exterior, sino más bien a la perfección única, cambiante, innata, que hay en cada ser y en cada conexión entre dos seres.

Yo soy perfecto en forma innata
y también lo son todos los demás.

OCT 6 – DANDONOS AMOR A NOSOTROS MISMOS

Cuando dependes emocionalmente de otra persona, la vida se puede convertir en un estado constante de temor. Como dependes de esa persona para recibir tu ración de amor y de protección, debes controlar esa fuente a cualquier precio, ya sea directamente, utilizando la fuerza, o indirectamente, utilizando varias manipulaciones. Generalmente, esto sucede en forma sutil. "Te daré lo que necesitas, así serás tan dependiente de mí como yo soy de tí. De esa manera, seguirás dándome lo que necesito.

Podemos terminar con ese círculo interminable sintiendo el amor que podemos darnos a nosotros mismos. Podemos conectarnos con la fuente verdadera e inagotable de amor que tenemos dentro, y sentir el poder del universo que nos protege y satisface nuestras necesidades.

Estoy completo.

OCT 7 –VES TU PROPIO REFLEJO

Cuando un hombre es atraido por una mujer, puede reconocerla como un espejo de su aspecto femenino. Por medio de su reflejo él puede aprender más acerca de su propio lado femenino y avanzar a traves de cualquier temor o barrera que tenga para llegar a una integración más profunda consigo mismo. Cuando una mujer se enamora de un hombre, está viendo su propio lado masculino reflejado en él. Ella puede aprender a fortalecer su propio lado masculino y a confiar en él.

Veo mi propio reflejo en otros.

OCT 8 – VE EN TI MISMO CUALIDADES DESEABLES

Ponte en una posición cómoda. Cierra los ojos. Relaja tu cuerpo. Trae a tu mente a una persona a quien admires o que te atraiga. Pregúntate qué cualidades encuentras más atractivas en esa persona. ¿Ves las mismas cualidades en ti? Si no, trata de imaginar que las posees. Imagínate cómo te verías, cómo hablarías y actuarías. Imagínate en una variedad de situaciones

e interacciones. Continúa haciendo esta visualización con regularidad, mientras desarrollas estas deseables cualidades.

Tengo en mí las cualidades que admiro en otros.

OCT 9 - LA ENERGIA SEXUAL Y LA SEXUAL SON LA MISMA COSA

Muchas personas siguen sufriendo por la idea equivocada de que la energía espiritual y energía sexual son fuerzas opuestas, en lugar de reconocer que son la misma fuerza. Las personas niegan a veces su sexualidad para ser más espirituales, creando en sí mismas un tremendo conflicto, y bloqueando finalmente la misma energía que estan buscando. Realmente, la energía espiritual y la energía sexual son simplemente maneras de expresar amor por nosotros mismos y por los demás.

Reconozco a mi energía sexual
como una fuerza espiritual.

OCT 10 – EL PODER DE CREAR Y TRANSFORMAR

La mayoría de nosotros se ha convertido en maestros en interrumpir nuestra energía sexual. Tenemos miedo de nosotros mismos y adónde nos llevará nuestra energía sexual. Instintivamente sabemos que nuestra energía sexual tiene el poder de crear y transformar, y que no tiene nada de seguro, estable o sedentario en si. Nuestros egos tienen miedo de esto, y en lugar de confiar en nuestros instintos naturales, aprendemos a reprimirlos. Cuando llegamos a sentirnos más comodos con nuestro propio poder interior, sin embargo, permitimos la expresión natural de nuestra sexualidad.

Mi energía sexual tiene el
poder de crear y transformar.

OCT 11 – LA CURA SEXUAL

Escribe todas tus creencias negativas, pensamientos y temores acerca del sexo. Cuando lo hayas hecho, cierra tus ojos y obsérvate entregando tus miedos y creencias negativas a tu poder superior. Respira profundamente y relájate. Cuando sientas que el ejercicio esta completo, escribe afirmaciones correlativas para ayudarte a contrarrestar las creencias negativas que has listado. Usa estas afirmaciones en forma

regular. Si tienes temores o bloqueos profundos que no parecen curarse, deja que tu intuición te guíe para encontrar un buen terapista o un grupo de apoyo que te ayude. Imagínate e imagina tu vida libre de estas viejas creencias y rebosante de energía amorosa.

Mi vida tiene una energía amorosa ilimitada y rebosante.

OCT 12 – SENTIR SIN ACTUAR

Durante un día, una hora, o por el tiempo que quieras, finge que no tienes ideas preconcebidas sobre lo que son tus sentimientos sexuales y lo que deberías y no deberías hacer en relación con ellos. Déjate sentirlos sin necesidad de actuar. Disfruta la experiencia de sentir como un ser sensual, sexual, sin necesidad de probar ni realizar nada. Consérvate enfocado en tu propio cuerpo y goza al sentir la fuerza de la vida dentro de ti.

Siento la fuerza de la vida dentro de mí.

OCT 13 – UN LUGAR DE INOCENCIA

Cuando nos liberamos de nuestros papeles, limitaciones y rebeliones, podemos descubrir nuestro flujo sexual natural. Entonces podemos movernos hacia un lugar de inocencia con nuestra sexualidad. Podemos sentir nuestra energía pura, como la fuerza del universo moviéndose a traves nuestro. Podemos comenzar a confiar en nuestra energía sexual y a experimentarla sin la influencia de ideas preconcebidas. Esto nos liberará para que seamos espontáneos.

Soy inocente y espontáneo.

OCT 14 – NUESTRAS VIDAS ESTAN LLENAS DE SENSUALIDAD

Mirar una flor o tener un momento de contacto visual con alguien puede ser placentero y satisfactorio como un encuentro sexual físico. Nuestras vidas están llenas con la sensualidad del universo. Ciertas experiencias nos pueden permitir sentirla más intensamente que otras. Cuando abrimos nuestra propia sensualidad, experimentamos más la pasión de la vida.

Siento la sensualidad del universo momento a momento.

OCT 15 – ESCUCHANDONOS

Cuando nos sentimos atraídos por alguien, nos volvemos temerosso de sus juicios y de sus expectativas. Abandonamos nuestro poder. Mas que confiar en nuestra intuición y expresarnos directamente, a menudo ponemos nustra confianza en un conjunto de reglas sobre cómo deberíamos conducirnos. Nos volvemos ansiosos, pensando “Si digo esto, a él o ell no le va a gustar”. Trata de decir exactamente lo que quieres decir, Permítete hacer lo que quieres en ese momento, no lo que piensas que otros esperan. Sé honesto contigo mismo. En esta forma, podemos aprender a confiar en nosotros mismos y a encontrar una verdadera intimidad con los demás.

Confío en mí mismo.

OCT 16 – EXPLORA SIN EXPECTATIVA

Saber que vas apoyar tus sentimientos en cualquier momento dado te da la libertad y seguridad de explorar tu energía sexual sin la expectativa de que debe hacerse “bien”. Hay temores, excitación e inseguridad alrededor del sexo cuando

comenzamos a explorar nuestra energía. Todos estos sentimientos salen a la superficie para que los cicatrices. Podemos aceptarlos a todos sin criticarnos. Cuanto más capaces seamos de aceptar estos sentimientos, tanto más fácil será el proceso de exploración.

Todos mis sentimientos son válidos.

OCT 17 – EXPRESA TUS SENTIMIENTOS

Si quieres hacer el amor y tu pareja no quiere, o viceversa, respalda y expresa los sentimientos que tienes. Después trata de escuchar realmente los sentimientos de tu pareja. Si es posible, fíjate si ambos pueden ir más alla de la superficie y buscar los sentimientos más profundos que están involucrados. Puede ser que tú y tu pareja necesiten hablar sobre alguna herida o enojo que no ha sido expresado. O uno de ustedes puede necesitar estar solo algún tiempo. Sigue respaldando y expresando lo que sientes, de modo que la energía se pueda mover libremente.

Es sano para mí respaldar y expresar mis sentimientos sexuales.

OCT 18 – UNA FORMA DIFERENTE DE SENSUALIDAD

Permanece abierto a la expresión de una forma de sensualidad que sea diferente a la usual. Esta energía puede llevarlos, a ti y a tu pareja, a estar simplemente sentados juntos, acostados, abrazados, masajeándose mutuamente, bailando, o alguna otra cosa que no se considera generalmente como sexo, pero que puede ser igualmente satisfactoria. Sé franco con tus sentimientos y las acciones correctas van a surgir.

Si en este momento no tienes pareja, sé creativo para encontrar formas de expresar tu sensualidad individualmente o con un amigo, bailando, masajeándose o como sea.

Expreso mi amor y mi sensualidad
de muchas maneras.

OCT 19 – FUSION Y SEPARACION

Todos los seres vivos tienen un ansia profunda de fundirse con otro ser. Cuando sentimos el amor y la atracción mutua con otra persona, nos permitimos fusionarnos enérgicamente con ella y experimentar ese sentimiento de felicidad. Entonces necesitamos separarnos nuevamente para restablecer nuestro sentido de nuestra propia identidad individual. A veces esto es difícil, porque tendemos a aferrarnos a ese estado de fusión, temiendo que si lo perdemos no lo volveremos a encontrar y nos sentiremos demasiado solos. De modo que permanecemos semi-fusionados y finalmente nos resentimos, porque sentimos que no tenemos espacio personal propio. A veces peleamos para crear la separación. Necesitamos aprender a separarnos limpia y honestamente, estableciendo nuestras fronteras y tomando el espacio que necesitamos.

Me fusiono profunda y felizmente. Me separo y tomo mi
propio espacio clara y fácilmente.

OCT 20 – LAS LLAVES DE LA INTIMIDAD

Una relación se estanca cuando las personas ya no están dispuestas a decirse cómo se sienten verdaderamente. Cuando las personas se enamoran, están ansiosas por comunicarse sus sentimientos porque todavía se están conociendo y aún no se ha establecido la dependencia. Tan pronto como esto sucede, con frecuencia las personas dejan de compartir sus verdaderos sentimientos, o comienzan a manipular, temiendo que puedan perder la relación. Para mantener una relación tan fresca y viva como era al comienzo, sigue compartiendo tus sentimientos directamente, aunque pueda darte un poquito de miedo. La vulnerabilidad y la honestidad son las llaves de la intimidad.

Comparto mis sentimientos honestamente
con aquellos que amo.

OCT 21 – SE LEAL CONTIGO MISMO

La pasión desaparece cuando ya no estamos abiertos a nuestros sentimientos, cuando sacrificamos la lealtad hacia nosotros mismos para conservar a otra persona. Para experimentar la pasión, primero debemos ser leales con nosotros mismos y luego honestos con los demás.
En una relación, la pasión sale de la verdadera intimidad mutua. Cuando nos volvemos un canal abierto a nuestros sentimientos, nos convertimos en una canal abierto para la pasión y la alegría que pueden fluir a través nuestro.

Soy leal conmigo y honesto con los demás.

OCT 22 – LA RELACION SE DESARROLLARA

Debemos estar dispuestos a permitit que nuestras relacione se nos revelen por sí mismas. Si somos leales con nosotros mismos, y nos expresamos completa y honestamente, la relación se desarrollará en su forma única y fascinante. Nucna sabrás exactamente a dónde te llevará. Continúa cambiando su humor, aroma y forma de minuto a minuto, día a día, año a año. A veces los acercará el uno al otro, a veces los puede apartar, pero cada etapa de la relación es una aventura asombrosa cuando confiamos en el universo.

Mis relaciones se están desarrollando
de maneras únicas y especiales.

OCT 23 – HAY ALGO QUE APRENDER

A menudo las personas se preguntan qué hacer cuando mantienen una relación monógama y se encuentra atraídas por

alguien más. No hay una respuesta simple para esta pregunta. Generalmente, cuando bloqueamos la energía y negamos la atracción, descubrimos que se convierte en un problema mayor. Es mejor ser honestos con nosotros mismos y con nuestra pareja acerca de nuestros sentimientos. Necesitamos mirar más profundamente dentro de nosotros mismos, para ver qué es lo que más nos atrae en la otra persona. Quizá es una cualidad que esta subdesarrollada en nosotros y en nuestra relación fundamental. La situación puede fortalecer nuestra relación fundamental si estamos dispuestos a aprender de ella, y si actuamos con integridad. Si es necesario, busca ayuda.

Estoy dispuesto a aprender y a creer por medio de cualquier experiencia.

OCT 24 – TODOS RECIBEN LO QUE QUIEREN Y NECESITAN VERDADERAMENTE

Una situación difícil en tu relación íntima fundamental puede fortalecer tu capacidad de crear una realción más armoniosa y satisfactoria, aunque puede dar miedo a causa de su potencial explosividad emocional. Permanece abierto a la posibilidad de que si eres completamente honesto las cosas van a resultar de modo que cada quien reciba lo que realmente quiere y necesita. Por ejemplo, puedes darte cuenta de que una atracción hacia alguien no te lleva a la cama con esa persona, sino a otra forma de relación que enriquece a todos los que están involucrados.

Cuando soy leal conmigo mismo, se satisfacen las necesidades de todos.

OCT 25 – DI SIEMPRE LA VERDAD

Cuando estoy dispuesta a ser honesta, a pedir lo que quiero y a compartir abiertamente mis sentimientos, veo que la verdad que subyace en cada situación es la misma para todos los involucrados. Al principio puede parecer que yo quiero una cosa y la otra persona quiere algo diferente.
Si ambos seguimos diciendo la verdad tal como la sentimos, tarde o temprano descubriremos que ambos podemos obtener lo que verdaderamente queremos. Podemos confiar en que el universo quiere que seamos felices y estemos satisfechos. Nos decimos la verdad a nosotros mismos, nos la decimos el uno al otro. Es el amor.

El universo quiere que me
sienta feliz y satisfecho.

OCT 26 – MI COMPROMISO ES CONMIGO MISMO

Para mí, el compromiso principal que hago es conmigo misma, amar, honrar, obedecer y querer a mi propio ser. En una relación, mi compromiso es con la verdad y con la honestidad. A cualquiera a quien yo ame le prometo hacer todo lo posible para decir la verdad, compartir mis sentimientos, ser responsable por mí misma, respetar la conexión que siento con esa persona y mantener esa conexión sin importar cómo pueda cambiar la forma.

Estoy comprometido
conmigo mismo.

OCT 27 – PERMITE QUE CAMBIE LA FORMA

Cuando no sabemos cómo permitir que cambie la forma de una relación, mientras seguimos respetando el amor y la conexión subyacentes, esto causa dolor en la relación. Cuando estás profundamente relacionado con otro ser, esa conexión dura para siempre. Después que has aprendido mucho acerca de estar con alguien, finalmente la energía entre ustedes puede disminuir hasta el punto en que ya no necesiten interactuar tanto al nivel de lo personal, o que ya no lo necesiten en absoluto. Sin embargo, la conexión entre los dos espíritus sigue siendo fuerte. A veces, la energía se renueva a sí misma nuevamente, a otro nivel.

Es natural y es sano para mis relaciones cambiar de forma.

OCT 28 – COMUNICARSE HONESTAMENTE PUEDE AYUDAR

A veces, los cambios en una relación nos dejan sintiéndonos culpables, desilusionados y heridos. No sabemos cómo compartir nuestros sentimientos eficazmente, de modo que respondemos cortando nuestra conexión con la otra persona. Esto provoca verdadero dolor, porque estamos cortando nuestros propios sentimientos profundos. Los cambios pueden ser relativamente indoloros y hasta hermosos cuando nos comunicamos honestamente y confiamos en nosostros mismos durante el proceso.

ME ACERCO AL CAMBIO CON HONESTIDAD Y

confianza en mí mismo.

OCT 29 – CADA SER ES LIBRE DE ELEGIR

Para algunas personas, el proceso de reflejo más poderoso que pueden encontrar es tener una relación cercana e intensa con una persona o personas del mismo sexo. Pienso que muchas de estas cosas son misterios que sólo entenderemos de forma retrospectiva, pero creo que cada ser elige el camino de la vida y las relaciones que lo ayudarán a crecer más rapidamente. Tengo la poderosa sensación de que, a nivel espiritual, las relaciones homosexuales o bisexuales son un paso importante que algunos seres dan para superar papeles y estereotipos viejos y rígidos y así encontrar su propia verdad. El propósito central de cada relación es que cada uno de nosotros encuentre su propia verdad.

ACEPTO Y RESPETO EL DERECHO DE

cada persona a elegir.

OCT 30 – LA ENERGIA SEXUAL ES LA FUERZA DE LA VIDA

La energía sexual es apasionada y vigorosa. Es la fuerza de la vida (la fuerza creativa) del universo. La clave para una vida apasionada es confiar en nuestra energía interior y seguirla. Cuanto más confiemos en nosotros mismos y nos movamos espontáneamente con nuestra energía, tanto más libre y plenamente se puede mover a través nuestro la fuerza de la vida. Sentimos más profundamente, y todo lo que hacemos tiene una sensacion extática, orgásmica, en sí.

Soy una persona espontánea, apasionada.

OCT 31 – MEDITACION SOBRE LA ENERGIA SEXUAL

Ponte en una posición cómoda. Cierra los ojos. Respira profundamente algunas veces y relájate en aquel lugar central interior. Siente la energía del universo que palpita desde ese lugar y se mueve por todo tu cuerpo. Debes saber que esta energía es sexual y apasionada para expresarse. Observa tu expresión sexual mientras la violenta energía del universo se mueve a través tuyo hacia los demás. Imagínate expresandoles esta pasión a tus amantes y a tus amigos, en tu trabajo y en tus proyectos creativos. Este poder que está dentro de ti es inocente, vibrante, extático. Debes saber que puedes confiar en la energía que se mueve a través tuyo, que es sano para ti expresarla.

EL PODER QUE ESTÁ DENTRO DE MÍ ES

inocente, vibrante, extático.

NOV 1 – EJERCICIO FISICO

Sin importar qué tipo de ejercicio físico hagas, puedes usar la visualización creativa y la afirmación para que te ayuden a obtener el máximo beneficio y goce.

Por ejemplo, si te gusta correr, imagínate corriendo muy rápida, suave e incansablemente. Si bailas o haces yoga, pon tu conciencia en tu cuerpo, en tus músculos, e imagínatelos relajándose y estirándose; imagínate a ti mismo volviéndote más y más ágil y flexible.

Utiliza la visualización creativa para aumentar tus habilidades en tu deporte favorito; imagínate que te vuelves más y más habil hasta que realmente seas excelente.

Me gusta ejercitar mi cuerpo.
Soy fuerte, ágil y físicamente apto.

NOV 2 – LAS LIMITACIONES PROVIENEN DE NUESTRA RESISTENCIA

Las únicas limitaciones a nuestra salud, belleza, energía y vitalidad provienen de nuestra resistencia ante la bondad de la vida, basada en el temor y la ignorancia. En realidad, no existe el mal ni la limitación. Sólo existe la ignorancia o la falta de comprensión de la naturaleza universal del bien o de Dios. Estamos en sociedad con esa energía todopoderosa. Cuanto más reconocemos este poder y nos abrimos a él, tanto mayor es el bien que fluye hacia nuestras vidas.

Soy un ser ilimitado.

NOV 3 – CONFIA EN TU CUERPO

Comienzas a tener un cuerpo hermoso al seguir el flujo natural de tu energía. Nos han enseñado a desconfiar de nuestros cuerpos y a verlos como algo que necesita ser controlado. Confía en ti mismo. Duerme tanto como quieras. Quédate en la cama si necesitas más descanso. Exprésate en formas que te hagan sentir bien. Come lo que tu cuerpo desea y sigue tu corazón. Si estás dispuesto a confiar en tu cuerpo, aprenderás lo que es mejor para ti.

Confío en mi cuerpo.

NOV 4 – ERES HERMOSO

Cuando estamos satisfaciendo nuestras necesidades interiores no hay razón para privarnos de nada... si queremos perder peso lo perderemos. El secreto para tener un cuerpo hermoso está en confiar en ti mismo y aprender a seguir tus necesidades naturales, simplemente respeta tu intuición. Conserva la energía en movimiento apoyándote a ti mismo, momento a momento. Lo que es más importante, ámate y nútrete. Eres hermoso.

Me amo y me nutro
a mí mismo.

NOV 5 – EL RITUAL DE COMER

Siéntate con tu comida frente a ti. Cierra tus ojos. Relájate y respira profundamente. En silencio, da las gracias al universo por esta comida y agradece a todos los seres que ayudaron a proporcionártela, incluyendo a las plantas y animales, a las personas que la hicieron crecer y la prepararon para ti.
Abre los ojos y mira la comida, realmente observa su aspecto y su olor. Comienza a comer lentamente, disfrutando el sabor plenamente. Di que este alimento se está transformando en energía vital a tu disposición. Imagina que te vuelves más sano y más hermoso como resultado de comer este alimento.
Despues de terminar, tómate un momento para disfrutar el brillo placentero, cálido, que emana de tu estómago cuando está satisfecho y contento.

NOV 6 – CREENCIAS ACERCA DE NUESTROS CUERPOS

La mayoría de nosotros tiene creencias negativas sobre nuestros cuerpos y/o los alimentos que comemos. Es importante examinar estas creencias y ser más conscientes de lo que nos decimos a nosotros mismos. Escribe todas tus creencias acerca de la comida y/o cuerpo. Escribe lo que se te venga a la mente, aunque no tenga sentido o parezca no tener relación. Sigue escribiendo, cuanto más, mejor. Estamos dando

un paso muy importante hacia nuestra cura al hacer tangibles nuestras creencias.

Es sano para mi examinar
mis creencias negativas.

NOV 7 – EL ORIGEN DE NUESTRAS CREENCIAS

Examina tus creencias actuales sobre tu cuerpo. Trata de recordar dónde aprendiste algunas de ellas. ¿Las recogiste de tu padre, de tu hermano, profesor o amigo? No luches por establecer el origen de todas tus creencias. Simplemente observa aquéllas que te afectan más profundamente, y las conexiones y recuerdos que surgen. Siente las sensaciones asociadas con estos recuerdos y conscientemente deja que se vayan.

Es un acto de valentía y amor a ti mismo que mires el origen de tus creencias, las sientas conscientemente y las abandones. El resultado final es una nueva sensacion de libertad y ligereza.

Me siento más ligero y más libre.

NOV 8 – IDENTIFICA LOS RESULTADOS

Repasa tus creencias sobre tu cuerpo y sobre tu aspecto, e identifica aquellas que ahora no te sirven. Pregúntate qué es lo que te impide abandonar estas creencias. Por ejemplo, un resultado de conservar la creencia “Nunca tendré mi peso perfecto” puede ser la tranquilidad. Quizá te daría demasiado temor recibir la atención que podrías atraer con un cuerpo perfecto. Podría ser muy incómodo sentirte tan poderoso. Identifica los resultados que obtienes al aferrarte a tus creencias negativas, y escríbelos. Cuando los revises, uno por uno, trata de liberarte de estos resultados, y siente honestamente cómo sería vivir tu vida sin estos temores.

Estoy dispuesto a decirme la verdad.

NOV 9 – TIEMPO DE ABANDONO

Cuando hayas identificado tus creencias acerca de tu cuerpo que ya no te sirven, es momento de abandonarlas. Toma conciencia de que te han servido durante años. Agradéceles el servicio que te han prestado y hazles saber que estás dispuesto a abandonarlas. Siente el alivio y la libertad de ser quien eres ahora.

CUANDO ABANDONO EL VIEJO

camino, un nuevo camino
se me aparece.

NOV 10 – ENFOCATE A LO QUE TE GUSTA

Con demasiada frecuencia nos enfocamos a lo que necesitamos cambiar en nosotros mismos. Esperamos la perfección antes de amarnos completamente. Puedes cambiar esta programación autocrítica observando lo que te gusta de ti, y dándote una retroalimentación positiva. Aprecia la belleza que hay en tu cuerpo y enfócate a las cualidades que admiras en ti. Tu cuerpo responderá a este elogio y se volverá cada vez más hermoso.

Veo en mí muchas cosas
que me gustan.

NOV 11 – AGRADECELE A TU CUERPO

Párate desnudo frente a un espejo de cuerpo entero. Concéntrate en cada parte de tu cuerpo. Encuentra la manera de apreciar cada parte de ti y agradécele a tu cuerpo por haber estado contigo todos estos años, siguiendo tus deseos y sirviéndote. Ha estado haciendo lo que le has pedido. Si quieres, puedes poner música que te guste y enciende velas o utiliza flores mientras realizas este ritual. Hazlo una vez por día, por lo menos durante una semana.

Mi cuerpo es mi amigo.

NOV 12 – UNA EXPRESION FISICA DE NUESTRA CONSCIENCIA

Nuestros cuerpos son simplemente una expresión física de nuestra consciencia. Las ideas que tenemos sobre nosotros mismos determinan nustras salud y nuestra belleza o la falta de ellas. Cuando cambiamos nuestros conceptos en el nivel más profundo, nuestro ser físico sigue el cambio.

En esencia, todos somos seres espirituales perfectos. Cada es una expresión perfecta de la mente universal o de la conciencia de Dios que hay dentro nuestro. Como tal, nuestro patrimonio natural es una salud radiante, la belleza, una energía imilitada, una vitalidad juvenil y la alegría durante toda nuestras vidas.

Cuando cambio internamente,
mi cuerpo cambia.

NOV 13 – TRATAMIENTOS DE BELLEZA

Con regularidad, haz cosas por ti mismo que te hagan sentir que estás prestándote un cuidado especial y haciendo cosas lindas por tu cuerpo.

Toma un baño o ducha caliente y visualiza que el agua caliente te relaja, tranquiliza y cura totalmente. Imagina que cualquier problema se disuelve o se lava, y no queda nada sino tu esplendor natural que brilla desde adentro de ti.

Ponte loción en la cara y en el cuerpo, dándote muchísima y amorosa atención, afirmando que tu piel se vuelve más y más hermosa a cada momento.

Con regularidad hago cosas agradables
para mi cuerpo.

NOV 14 – EL UNIVERSO ES EL VERDADERO PADRE DE TUS HIJOS

En un sentido, no tienes que criar a tus hijos en absoluto. El universo es el verdadero padre de tus hijos. Simplemente eres el canal. Cuanto más seas capaz de seguir tu energía y de hacer lo que es mejor para ti, tanto más el universo llegará a través de ti, a los que te rodean. Cuando tú floreces, tus hijos florecen.

Cada persona es una expresión unica del universo.

NOV 15 – LOS PADRES DEBEN CONTINUAR CRECIENDO

Para muchos padres, tener hijos ha sido una excusa conveniente para abandonar su propio crecimiento. Pasan la mayor parte del tiempo concentrándose en sus hijos, asegurándose de que aprendan y de que crezcan rápidamente. Pero, al hacerse responsables por las vidas de sus hijos, con frecuencia los padres abandonan la responsabilidad por si mismos, olvidándose que los niños responderán positivamente cuando elegimos vivir nuestras vidas para nuestro propio y mayor crecimiento.

Me hago responsable de mi propio crecimiento.

NOV 16 – SIENTE AL SER PODEROSO QUE TIENES DENTRO

Este es el día de reconocer la verdadera belleza, poder, y magia que hay dentro de cada uno y en nosotros mismos. Ponte cómodo. Cierra tus ojos, relájate y respira profundamente algunas veces. Imagina a tu hijo, o a tu propio niño interior, frente a ti. Mira a sus ojos y siente al ser poderoso que está dentro de ti. Tómate el tiempo suficiente para recibir sensaciones, ideas o impresiones acerca de quien es realmente tu hijo. Comunícate tu respeto y tu aprecio. Imagínate que tu hijo está comunicando su respeto y aprecio. Haz esto con cada uno de tus hijos o con tu niño interior.

Respeto a cada niño, y a mi propio niño interior como a un ser poderoso, completo

NOV 17 – TODOS TENEMOS EL PODER DE CURAR

Una parte de nuestra conciencia está directamente ligada con la conciencia de los demás. Puesto que es también nuestro lazo con la omnipotencia y la omnisciencia divina, significa que todos tenermos el increíble poder de curar, al que podemos recurrir a voluntad. Aun cuando uno solo de nosotros posea el poder de curar, en realidad todos lo poseemos, y todos nosotros recibimos ese poder de la misma magnífica fuente.

Tengo el poder de curar.

NOV 18 – LA MEDITACION QUE CURA

Relájate profundamente. Piensa en ti como un canal limpio por el que se derrama la energía curativa del universo. Tan claramente como puedas, imagína o piensa en alguien que quiere ser curado, y pregúntale qué les gustaría que hicieras por él en tu meditación. Vé cómo se disuelven los problemas que haya en su cuerpo, su mente o su corazón, y ve cómo todo

se sana y funciona perfectamente. Rodéalo con una luz dorada y curativa. Vélo radiante, saludable y feliz. Recuérdale que es un ser perfecto. Cuando sientas que la meditación está completa, abre los ojos.

Soy un canal limpio para la energía curativa del universo.

NOV 19 – CONFIEMOS EN NUESTRO FLUJO NATURAL

A edad temprana nos enseñan que expresarnos y satisfacer naturalmente nuestras necesidades no es aceptable socialmente. Por lo tanto, aprendimos cómo reprimir muchos de nuestros deseos naturales, provocando conflicto y desequilibrio en nuestro sistema y rebelión en nuestro cuerpo y nuestro espítitu. Con frecuencia reaccionamos buscando la compensación más rapidamente posible. Nuestros cuerpos reaccionan a este desequilibrio subiendo de peso. Perdiendo peso, poniéndose tensos o desarrollando alergias y adicciones. Ahora tenemos los instrumentos para reconectarnos con nuestros deseos naturales, para respetar la voz de nuestro espíritu, la voz de nuestra intuición que nos dice lo que es mejor para nosotros.

Sigo el flujo de mis deseos naturales.

NOV 20 – ESTOY DISPUESTO A RECIBIR AYUDA

Date cuenta de que todos usamos alguna forma de adicción para hacernos marcar el paso, para impedirnos experimentar demasiado plenamente nuestro propio poder y el poder del universo. La cura es contruir la confianza en nosotros mismos y en el universo. Siéntete dispuesto, en forma creciente, a experimentar tu propio poder y tu fuerza. En aquellos que tienen adicción a las drogas, a la comida o al alcohol, el ansia física domina cualquier toma de consciencia, Se necesita ayuda y apoyo. Un asesor profesional sobre consumo abusivo o un grupo tal como Alcohólicos, Doragadictos o Comilones

Anónimos puede ayudarlo a uno a abstenerse del abuso de la droga o del alimento. Esto le da al cuerpo una oportunidad para curarse y al espíritu una oportunidad para ser escuchado.

Estoy dispuesto a recibir ayuda de los demás.

NOV 21 – LA ADICCION COMO CONTROL

Cuanto más incómodos nos sintamos para confiar en nuestra energía natural, es tanto más posible que manifestemos una conducta adictiva tal como el uso excesivo del café, el alcohol, de alimentos sin valor nutritivo, de drogas, del exceso de trabajo y de relaciones dependientes. Muchas personas tienen miedo a ser “demasiado” o “demasiado poco”. La adicción se convierte en un medio para frenar o reprimir nuestro poder. Cuando desarrollamos confianza en el universo, ya no nos sentimos aplastados por nuestro propio poder y creatividad. Estamos aprendiendo que someterse a este poder superior es el camino hacia la curación. Podemos experimentar el éxtasis de ser una misma cosa con el flujo natural del universo.

Confío en mi energía natural.

NOV 22 – AFIRMACION ES VITAL

Cuando tenermos miedo de ser afirmativos, de expresar nuestros verdaderos sentimientos, podemos encontrarnos usando substancias o a las personas como un medio para expresar o reprimir estos sentimientos. El proceso de afirmación es vital. Cuando respaldamos nuestros sentimientos con la acción, creamos una fuerza y una protección interiores. Nos sentimos seguros moviéndonos hacia nuevas situaciones, sabiendo que seremos capaces de decir que “no” a cualquier cosa que sintamos que no es buena para nosotros, y “si” a la que lo es. Sabemos que seremos leales a nosotros mismos y nos cuidaremos bien.

Es seguro para mi afirmar mis verdaderos sentimientos.

NOV 23 – HAZ UNA CONTRIBUCION AL MUNDO

A menudo las personas se preguntan qué van a hacer cuando crezcan. ¿Qué es lo que van a hacer? ¿Cual es su propósito verdadero? Cada uno tiene un propósito verdadero y cada uno de nosotros es un canal para el universo. Cuando seguimos nuestra luz interior, la vida siempre es divertida, creativa y transformadora. Hacemos una contribución al mundo con sólo ser nosotros mismos en todo momento.

Hago una contribución con sólo ser yo mismo.

NOV 24 – TRABAJAR Y JUGAR ES LO MISMO

El trabajo y el juego pueden ser lo mismo. Cuando sigues tu energía y haces lo que quieres hacer todo el tiempo, la distinción entre trabajo y juego desaparece. El trabajo ya no es lo que tienes que hacer y el juego lo que quieres hacer. Cuando estás haciendo lo que te gusta, puedes trabajar más intensamente, y producir más que antes, porque te estás divirtiendo.

Cuando trabajo, juego.

NOV 25 – LA MAYOR RECOMPENSA

No hagamos más categorías rígidas en nuestra vida: esto es trabajo, esto es juego. Dejemos que todo se mezcle en el flujo de seguir la guía del universo, y como resultado del canal abierto que se crea, el dinero llegará. Ya no trabajarás para hacer dinero o para sostenerte. El deleite que proviene de expresarte a ti mismo se convierte en la mayor recompensa. El dinero llega, como un proceso natural de ser un canal abierto, dispuestos a recibir, y capaz de recibir la prosperidad que es tu patrimonio natural como hijo de la luz, como una parte divina de la danza del universo.

Cuando me expreso a mí mismo,

el dinero fluye a través de mi canal.

NOV 26 – TRABAJAR Y RECIBIR DINERO

Trabajar y recibir dinero quizá ya no estén relacionados directamente entre sí. Estás haciendo lo que quieres hacer y el dinero llega a tu vida. Ya no es cuestión de hacer un trabajo y que te lo paguen, Las dos cosas pueden estar funcionando simultáneamente en tu vida, pero no necesariamente en una relación directa de causa y efecto.

Confía en que si estás haciendo lo que te gusta, llegará el dinero. En tanto das amor y alegría a lo que haces, y en tanto recibes amor y alegría de lo que haces, estas operando en una corriente armoniosa con el espíritu. Entonces el universo se transforma en tu patrón, sosteniéndote por completo.

Sigo mi energía y el universo
se hace cargo de mí.

NOV 27 – MANIFESTACION

No hay separación entre nosotros y Dios; nosotros somos expresiones divinas del principio creativo a este nivel de existencia. No hay nada que tengamos que tratar de alcanzar o atraer; contenemos el potencial para todo dentro de nosotros.

La manifestación es el proceso de concretar nuestro potencial divino y de hacerlo visible en el plano físico.

Estoy manifestando mi potencial
divino en todos los aspectos
de mi vida.

NOV 28 – GRATITUD

En nuestro camino hacia la luz, a menudo examinamos nuestro crecimiento con la vista puesta en lo que todavía tenemos que lograr. Sin embargo, es muy importante tomar conciencia de lo que ya hemos logrado.

Haz una lista de gratitud. Escribe las formas en las que has cambiado, y los dones que has permitido que lleguen a tu vida. Reconócete a tu mismo por tu dedicación al crecimiento espiritual. Considera cómo han ayudado tus familiares y amigos a traerte a este lugar del camino. Incluye a aquellas personas que han servido como grandes espejos y maestros en tu curación.

Cierra los ojos. Siente y visualiza todas las cosas maravillosas que han ocurrido, todos los dones que tienes ahora en tu vida, y da gracias por cada uno de ellos con todo tu corazón.

¡Estoy agradecido!

NOV 29 – ARMONIZATE CON TU PROPOSITO MAS ALTO

Este es un buen momento para echar una mirada a tus visualizaciones pasadas y notar cuántas de ellas ya se han manifestado en tu vida. En tanto continúes expresando tu gratitud por éstas, se expandirá tu capacidad para usar la visualización creativa y se convertirá en una fuerza poderosa de creación. Encontrarás que te armonizas más y más con tu proposito más elevado y te vuelves más consciente de él.

Toma nota de los elementos que tienden a repetirse en tus sueños, metas y fantasías y las cualidades particulares de las cosas que te encuentras haciendo y creando. Estas son claves importantes para encontrar el significado y el propósito subyecentes de tu vida.

Estoy en contacto con el propósito de mi vida.

NOV 30 – RECONOZCAMOS NUESTRO PROPOSITO MAS ELEVADO

En nuestro corazón, todos sabemos cuál es nuestro propósito más elevado, pero con frecuencia no lo reconocemos conscientemente. En realidad, muchos de nosotros parecemos esforzarnos mucho para ocultarlo de nosotros mismos y del mundo. Tememos al poder, a la responsabilidad y a la luz que llegan con el reconocimiento y la expresión de nuestro verdadero propósito en la vida. Con frecuencia tenemos miedo de que nuestro propósito más elevado signifique abandonar todo lo que nos proporciona comodidad y amor. En verdad, nuestro propósito más elevado y nuestra alegría más grande siempre están en perfecto acuerdo.

Conozco y expreso mi propósito más elevado.

DIC 1 – SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRO PROPIO VIAJE

Cuando alguien muere, inconscientemente está eligiendo dejar su cuerpo físico. En el plano físico, parece que son víctimas de un desastre o de una enfermedad mortal, pero espiritualmente ellos son responsables de su propio viaje. Su espíritu sabe lo que está haciendo, aun cuando el cuerpo lo niegue. Cuando comienzas a creer esto, también lo sentirás telepáticamente y eso calmará el dolor de tu pérdida. Es posible penar aunque sepas que el yo superior de tu ser amado ha elegido este camino en este momento, tal como tú tambien elegirás tu camino y tu momento.

Soy responsable de mi propio viaje.

DIC 2 – TRANSFORMAR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Al vivir como canales para el universo, creo que podemos retrasar y transformar el proceso de envejecimiento tal como lo conocemos. Pienso que es posible volverse más vitales, enérgicos y hermosos a medida que envejecemos, en lugar de volvernos menos. Abandonemos, pues, las viejas reglas y las viejas limitaciones, y comencemos a experimentar, día a día, la

maravilla de una vida ilimitada, de u mundo ilimitado, de un universo ilimitado.

A MEDIDA QUE ENVEJEZCO, ME

vuelvo más hermoso y más vivo.

DIC 3 – EL CAMBIO DE NUESTRAS ACTITUDES MAS PROFUNDAS

Aprender a usar la visualización creativa se puede convertir en un proceso de profundo y significativo crecimiento. A menudo descubrimos formas en las que nos hemos estado frenando, utilizando nuestros temores y conceptos negativos para bloquear el logro de la satisfacción en la vida. El proceso de cambio que se produce, no se produce en un nivel superficial, como si fuera a través del simple pensamiento positivo. Involucra la exploración, el descubrimiento y el cambio de nuestras actitudes hacia la vida más profundas, más básicas.

Estoy explorando,
descubriendo y cambiando.

DIC 4 – ENFRENTA TUS TEMORES

Si hay muchas emociones fuertes rodeando el que alcances o no una meta, puedes tener una tendencia a trabajar en contra de ti mismo. En ese caso, quizá sea efectivo y apropiado trabajar primero sobre tus sentimientos acerca del asunto. Quizá tengas que echar una buena mirada a lo que temes acerca de lograr o no lograr tu meta. Las afirmaciones y los procesos de limpieza te pueden ayudar a sentirte más confiado y seguro.

Una vez que hayas reconocido las emociones y los temores que tienes en relación con tu deseo, llegarás a un lugar de mayor paz contigo mismo. Paradójicamente, a menudo esto limpia el camino para que se haga realidad la meta original.

Estoy enfrentando mis temores.

DIC 5 – SE FLEXIBLE

Ir con la corriente significa mantener tu destino en la mente, claramente, y sin embargo disfrutar todas las escenas hermosas que encuenttras a lo largo del camino. Si la vida comienza a llevarte en otra dirección, debes estar dispuesta a cambiar tu destino, Sé flexible. Saborea todas las sorpresas que trae la vida, y a cambio, la vida te traerá más y más hermosas sopresas.

Estoy listo para las sorpresas de la vida.

DIC 6 – TODO SE ESTA DESARROLLANDO PERFECTAMENTE

Al usar la visualizacion creativa, descubrirás que tu capacidad para manifestar funcionará hasta el punto en que estés en armonía con tu propósito más alto. Si tratas de manifestar algo y parece que no funciona, quizá es porque no es apropiado para el esquema y el significado subyacentes de tu vida. Sé paciente y sigue escuchando a tu guía interior. Al mirar retrospectivamente, verás que todo se está desarrollando perfectamente.

Todo se esta desarrollando perfectamente.

DIC 7 – SIGUE TUS SENTIMIENTOS INTUITIVOS

Fíjate en lo que sucede cuando dudas de tus sentimientos, los reprimes o actúas en forma contraria a ellos. Observarás que la energía disminuye, hay sentimientos de impotencia y desamparo, y dolor físico o emocional. Ahora mira lo que pasa cuando sigues tu sentimientos intuitivos. Generalmente el

resultado es un aumento en la energía y en el poder y una sensación de fluir naturalmente. Cuando eres uno contigo mismo, el mundo se siente pacífico, excitante y mágico.

Estoy siguiendo a mi intuición
y mi vida es satisfactoria.

DIC 8 – ESCUCHA EL MENSAJE

Si te sientes cansado o enfermo, descansa. Tu cuerpo siempre querrá descanso y tranquilidad si está enfermo. Cuando estés tranquilo, pregúntale a tu cuerpo qué necesitas hacer para curarte. Tu cuerpo puede decirte que cambies ciertos hábitos, que comas alimentos más sanos, que expreses ciertos sentimientos, qu renuncies al trabajo, que veas al médico, o puede tener cualquier otro mensaje para ti, pero siempre habrá una respuesta disponible para ti. La clave está en preguntar y luego escuchar honestamente la respuesta.

Escucho a mi cuerpo.

DIC 9 – LA TIERRA ES NUESTRO CUERPO COLECTIVO

Si estás preocupado por los problemas ambientales, toma en consideración esto: la Madre Naturaleza es el símbolo del aspecto femenino, nutriente, de nosotros mismos. La falta de respeto hacia la naturaleza y la falta de armonía con ella son posibles solamente en una sociedad de individuos que no respetan ni cuidan su propia naturaleza intuitiva femenina. Si estás armonizado con tu guía interior, no hay forma en que puedas llegar a estar en severo desequilibrio con tu ambiente natural. En un sentido, la tierra es nuestro cuerpo colectivo. La forma en que la tratamos refleja la forma en que tratamos a nuestros propios cuerpos.

Estoy en armonía con mi
cuerpo y con la tierra.

DIC 10 – AMAR A NUESTRA TIERRA

La falta de respeto y de armonía con nuestros cuerpos está demostrada a nivel global por la forma en que tratamos el cuerpo de nuestro planeta. A medida que aprendemos a confiar y a amar a nuestros cuerpos, a escuchar sus señales, a darles alimento, descanso y nutrición, a dejar de contaminarlos con drogas y comida sin valor, a dejar de tratar de controlarlos con nuestras reglas e ideas artificiales, creo que seremos capaces de tratar a nuestro cuerpo terrestre con el mismo cuidado y respeto.

En la medida en que nutro mi cuerpo, nutro la tierra.

DIC 11 – LA ABUNDANCIA ES NUESTRO ESTADO NATURAL

Hay más que suficiente para mantener a cada ser que hay en la tierra, si estamos dispuestos a abrir nuestras mentes a esa posibilidad. Todavía no experimentamos nuestro mundo como un lugar rico y abundante porque no nos hemos abierto completamente a la verdadera naturaleza del universo. Creemos en la inevitabilidad de la pobreza y de la escasez, y no nos damos cuenta todavía de que el poder último de la creación reposa en las manos, las mentes y los corazones de todos nosotros.

Me estoy abriendo a la verdadera abundancia de la vida.

DIC 12 – UN MAGNIFICO PARAISO

Imagínate en un ambiente natural encantador. Tómate tiempo para imaginar todos los hermosos detalles. Mírate disfrutándolo y apreciándolo plenamente. Comienza a preguntarte y a explorar, encontrando más y más ambientes exquisitamente hermosos de gran variedad. Usa tu imaginación. Ve el mundo como un paraíso magnífico en el que cada persona que encuentras está experimentando satisfacción y abundancia.

Disfrútalo profundamente. Si lo deseas, ve a otros planetas. Hay infinitas posibilidades. Finalmente, regresa feliz y contento. El universo es, verdaderamente, un lugar de increíble maravilla y abundancia.

DIC 13 – AL CAMBIAR NOSOTROS , CAMBIA EL MUNDO

Porque el mundo es verdaderamente nuestro espejo, cuando nosotros cambiamos, él debe cambiar. Puedes verlo fácilmente en tu vida personal. En la medida en que desarrollas el hábito de confiar en ti mismo y de cuidarte, gradualmente te liberarás de tus viejos esquemas. Pronto notarás que tus amigos, tu familia, tus compañeros de trabajo, todos parecen estar reflejando el cambio también.

LA CONFIANZA Y EL AMOR

comienzan en mí.

DIC 14 – EL CAMBIO AFECTA A LA CONCIENCIA MASIVA

La conciencia de cada individuo es una parte de la conciencia de la masa. Cuando un número de individuos, pequeño pero significativo, se mueven hacia un nuevo nivel de conciencia y cambian realmente sus creencias y su conducta, el cambio s siente en la conciencia de la masa. Entonces, algunos individuos se mueven en la misma dirección del cambio. El proceso entero puede haber comenzado con un individuo que dio el primer salto.

Cuando me transformo, el mundo se transforma.

DIC 15 – LA TRANSFORMACION SE EXTIENDE RAPIDAMENTE

La transformación comienza con un individuo y sale al mundo. Cuanto más confíes en tu intuición y actúes según ella, cuanto más experimentes y aceptes tus sentimientos, tanto más la energía del universo se podrá mover a través tuyo. Todos los que te rodean se beneficiarán con tu energía. Los cura y los transforma. A su vez ellos se vuelven canales más poderosos para los que están en sus esferas de influencia, y así la transformación se extiende rápidamente por el mundo.

Mi energía cura y
transforma a los otros.

DIC 16 – VEMOS NUESTRO REFLEJO

Algunos creen que para cambiar el mundo todo lo que tenemos que hacer es pensar más positivamente acerca de él y visualizar el cambio que deseamos. La visualización y la afirmación son instrumentos poderosos, con toda seguridad, pero es necesario algo más.

Si el mundo es nuestro espejo, entonces cualquier cosa que veamos ahí fuera de algún modo refleja lo que hay en nosotros. Necesitamos hacernos responsables de ello y estar dispuestos a transformarlo dentro nuestro si quieremos ver que el mundo cambia. Ver al mundo de esta manera borra todo pensamiento limitado, y nos da el poder de crear un mundo de nuestra elección.

Me hago responsable de mi
mundo exterior al hacerme responsable
de mi mundo interior.

DIC 17 – EL MUNDO ES MI ESPEJO

Fíjate qué temas sociales, políticos y ecológicos de los que te rodean son los que provocan tu reacción más emocional.

Pregúntate cómo pueden reflejar tus problemas, temores, creencias y esquemas personales.
Pídele a la luz del universo que elimine y cure toda la oscuridad de ignorancia, el temor y la limitación que hay dentro de ti y en el mundo. Visualiza con regularidad tu vida y el mundo tal como te gustaría que fuese. Pide a tu guía interior que te haga saber claramente si hay alguna acción específica que necesitas tomar para tu propia cura o la del mundo. Luego, continua confiando y siguiendo tu intuición.

La luz del universo me cura y
cura al mundo.

DIC 18 – BUSCA LA GUIA INTERIOR

En el proceso de tratar de crear un mundo mejor, veo que las personas, con frecuencia, se mueven más por sus "buenas ideas" que por el universo que hay en ellas. A menudo están motivadas por sus sentimientos de dolor, temor y culpa para "hacer algo para que el mundo sea mejor". Esta es la voz del ego, que llega desde una posición de impotencia y de temor, luchando vanamente por hacer algo para erradicar estos sentimientos. En estos momentos podemos consultar a nuestro yo interior y ver hacia qué acción realmente se nos está guiando.

Mis acciones se originan
en mi guía interior.

DIC 19 – BRILLA LA LUZ EN LA OSCURIDAD

Cuando estamos dispuestos a reconocer y a curar cualquier forma de violencia, pobreza y desequilibrio que hay dentro nuestro como individuos, comenzamos a erradicar estos problemas de nuestro mundo.
La curación no tiene lugar a nivel personal o planetario si escondemos o negamos nuestros sentimientos. Nuestros sentimientos, creencias y esquemas emocionales deben ser llevados a la luz de la conciencia para que se desvanezcan. Cuando la luz brilla en la oscuridad, la oscuridad desaparece.

ACEPTO Y ADOPTO MI

oscuridad y mi luz.

DIC 20 – TODOS SOMOS CO-CREADORES

No te sientas culpable por los problemas del mndo. Ninguno de nosotros es verdaderamente responsable por la vida de los demás. Todos estamos co-creando juntos este mundo, y todo lo estamos haciendo con un conocimiento limitado. Estamos aquí para aprender y aprendemos de lo que es imperfecto, en lugar de culparnos por esas imperfecciones.

Podemos adoptar un actitud positiva de responsabilidad al decir: “ Estoy dispuesto a aprender a confiar en mi verdad interior y a seguirla, sabiendo qu al hacerlo eliminaré el dolor y el temor que hay dentro de mí, y así ayudaré a curar el dolor y el temor que hay en el mundo. Me acepto tal como soy”

DIC 21 – HAZLO QUE TE GUSTA

Si confías en tu intuición y sigues a tu corazón, yendo adonde te lleve tu energía y haciendo lo que realmente quieres hacer, verás que tus acciones tienen un efecto positivo para cambiar el mundo. Para muchos, esto incluirá la acción directa social y política. Las personas que te rodean se verán afectadas por tu energía y tu vitalidad, mucho más de lo que las afectan tus palabras y acciones.

Ahora estoy haciendo lo que me gusta.

DIC 22 – LA TRANSFORMACION DE MI MISMO Y DE MI MUNDO

Ponte en una posoción cómoda, Relaja tu cuerpo y tu mente. Ponte en contacto con tu fuente de fuerza. Desde esta fuente, proyéctate al futuro, un mes, seis meses o algunos años. Vete a ti mismo exactamente en la forma que quieres ser. Comienza por fijarte en cómo te sientes espiritual y emocionalmente. Porque confías en tu intuición, los milagros se desarrollan a tu alrededor. Observa tu cuerpo. Ahora tienes un cuerpo que hace pareja con tu espíritu, lleno de vida y de energía. Nota cómo estas vestido. Imagínate vestido de la manera en que exactamente quieres estar vestido. ¿Cómo es tu casa? Has encontrado un trabajo perfecto y una salida creativa. Recibes dinero en abundancia por hacer lo que más te gusta. Ahora tienes relaciones que son vivas, apasionadas y creativas. Ahora, mira hacia el mundo, e imagínate al mundo como un espejo de la transformación que ha tenido lugar dentro de ti.

El planeta refleja mi propia transformación.

DIC 23 – LA PASION DE VIVIR

Cuando confiamos en la energía del universo que hay dentro nuestro, y la seguimos, nos lleva hacia la acción adecuada para cada situación. Puede llevarnos a hablar o a estar callados, a movernos y bailar o a estar quietos, a cantar, gritar , llorar o meditar. En nuestra interacción con otros, puede llevarnos a conversar, a abrazarnos o a sentarnos juntos silenciosamente. La pasión de vivir existe en todas estas experiencias, y la satisfacción proviene de seguir y expresar naturalmente esta energía, tal como la sentimos realmente.

Cuando sigo y expreso mi energía,
me siento apasionadamente vivo.

DIC 24 – EL ESPIRITU DE DAR

Esta mañana tómate unos minutos para reflexionar cómo das de ti mismo al mundo. Con frecuencia nos vemos atrapados en la locura de comprar y dar cosas.

Mira en que forma das aprecio, amistad, energía, tiempo, amor y afecto, y da algo de tus talentos y capacidades especiales a lo

largo del año. Date un reconocimiento por haber enriquecido la vida de los demás. Emplea algún tiempo en amarte por ser la luz dadivosa que eres.

Me respeto a mí mismo
por todo lo que doy.

DIC 25 – TU PROPIA DIVINIDAD

En la quietud de la meditación, encuéntrate con tu propia divinidad. Detente y regocíjate silenciosamente con el sentimiento de ser uno con el universo. En algún punto del camino de tu vida tomaste conciencia de que en la vida hay algo más de lo que percibes con tus sentidos físicos solos. En ese momento, nació en ti tu propia espiritualidad.

CELEBRO EL NACIMIENTO DE

mi espiritualidad.

DIC 26 – LO QUE CREAS, REGRESA

Cualquier cosa que trates de crear para otro siempre regresará a ti. Esto incluye acciones amorosas, de ayuda o de curación, y tambien acciones negativas o destructivas. Por supuesto, esto significa que cuanto más uses la visualización creativa para amar y servir a los demás así como a tu propia bien superior, tanto más amor, felicidad y éxito encontrarán su camino hacia ti.

Creo el bien superior para
mí y para los demás.

DIC 27 – EL UNIVERSO LLEGA A TRAVES DE MUCHOS CANALES

Cuando sentimos atracción por alguien, puede ser tan breve como una mirada o una corta conversación con un extraño. Puede ser un contacto continuo –una relación profunda que dura varios años. De cualquier modo, estamos experimentando al universo en acción. En estos encuentros, podemos ver que el universo viene a nosotros a través de muchos canales diferentes.

Veo al universo en todos
a quienes encuentro.

DIC 28 – CONFIA EN EL PROCESO DE CAMBIO

Un verdadero compromiso no da garantías sobre la forma de una relación. Permite que esa forma esté cambiando constantemente, y que podamos confiar en el proceso de cambio. Abre la puerta a la verdadera intimidad, que se crea cuando las personas comparten profunda y honestamente entre sí. Si dos personas permanecesn juntas sobre esta base, realmente quieren estar juntas. Siguen encontrando una intensidad de amor y de aprendizaje, el uno en el otro, mientras cambian y crecen.

Estoy dispuesto a confiar en
el proceso de cambio.

DIC 29 – TU VIDA ES TU OBRA DE ARTE

Me gusta pensar en mí misma como en una artista, y mi vida es mi mayor obra de arte. Cada momento es un momento de creación, y cada momento de creación contiene infinitas posibilidades. Puedo hacer las cosas en la forma en que siempre las he hecho, o puedo ver todas las diferentes alternativas, y tratar con algo nuevo y diferente, y

potencialmente más gratificante. Cada momento presenta una nueva oportunidad y una nueva decisión.
Qué juego maravilloso estamos jugando todos, y qué magnífica forma de arte.

Mi vida es una obra de arte.

DIC 30 – VISUALIZA UN MUNDO MAS PERFECTO

Es divertido y creativo tomarse algún tiempo para visualizar un mundo más perfecto, más iluminado. Utiliza tu imaginación para transformar las cosas a tu gusto. Luego escribe tu visión en forma de afirmaciones. Reconoce cualquier temor que surja y crea afirmaciones para eliminar esos temores. Haz un mapa del tesoro de tu mundo ideal (un collage con dibujos y palabras). Mira tu collage todos los días con energía y entusiasmo. Concédete desear plenamente ese mundo hermoso y vélo brillar alrededor tuyo mientras vives tu día.

Veo un mundo más
perfecto e iluminado.

DIC 31 – UNA NUEVA Y MAGICA CIUDAD

Veo una ciudad antigua, gris, decadente. Literalmente se está desintegrando, las viejas estructuras se desmoronan y quedan como montones de escombros. Pero la están haciendo a un lado, porque en su lugar está surgiendo una hermosa y nueva ciudad. Esta nueva ciudad es mágica, parece relucir delicadamente con todos los colores del universo. Sé que se está construyendo dentro de nosotros. Es la luz quien la crea.

La luz que hay dentro de mí está
creando milagros en mi vida
aquí y ahora.

GLOSARIO

AFIRMACION. “Afirmar” significa hacer firme. Una afirmación es una declaración fuerte, positiva, de que algo *ya es así.* Un

elemento importante en la visualización creativa, es una manera de "hacer firme" aquello que estás imaginando.
CANAL. "Ser un canal" signiica ser tú mismo, plena y libremente, y saber, de manera consciente, que eres un vehiculo para la energía creativa superior del universo.
CANALIZAR. Estar en contacto con la sabiduría y la creatividad de tu propia fuente más profunda y hacerla aparecer. (En este libro, *canalizar* no se refiere al proceso psíquico de la canalización en trance, que involucra a un médium que cae en estado de trance y permite que otro ser hable a través suyo)
FEMENINO. La energía intuitiva interior, tanto de hombres como de mujeres; el aspecto receptivo de nuestro canal que permite que el poder creador fluya adentro de nosotros.
MASCULINO. La energía activa, tanto de hombres como de mujeres; el aspecto de desagüe de nuestro canal que pone a la energía creativa en el mundo.
MUNDO NUEVO. Se refiere a una forma de vida basada en un foco interior; confiando en el poder superior del universo que está dentro y permitiendo en forma consciente que el poder creativo se mueva a través de nosotros en el *mundo nuevo*, se origina la satisfacción en una creciente conciencia espiritual interior.
MUNDO VIEJO. Se refiere a una forma de vida basada en un foco exterior; sin una conexión fundamental espiritual, intentamos, en ese *mundo viejo*, encontrar la felicidad y la satisfacción por medio de "cosas" exteriores: dinero, posesiones materiales, relaciones, trabajo, fama, buenas acciones, alimento o drogas.
PODER SUPERIOR. Una inteligencia superior, un poder o energía creativa fundamental que hay en el universo y que es la fuente y substancia de todo lo que existe. Otros términos usados con frecuencia para expresar esta experincia o sabiduría, que es difícil transmitir en palabras o en conceptos racionales, son los siguientes: Dios, Espíritu, Yo Superior, La Luz, El Universo, Yo Soy, La Fuerza, Fuente, Inteligencia Cósmica, Guía Interior, Conciencia de Cristo.
VIEJA MUJER. Se refiere al uso tradicional de la energía femenina (la intuición, la puerta de la inteligencia superior), en el que nuestra energía masculina se emplea para negar y reprimir el poder femenino, dejándonos desamparados, dependientes y emocionalmente desequilibrados. (Tanto la energía masculina como la femenina se encuentran en cada sexo)

VIEJO HOMBRE. Se refiere al uso tradicional de la energía masculina (nuestra capacidad para pensar y actuar), en el que reprimimos y controlamos nuestra intuición femenina en lugar de apoyarla y expresarla. A veces llamado “ego”, su función es aferrarse a cualquier precio a la individualidad y a la separación. Por lo tanto, niega el poder de lo femenino; una fuerza que se mueve hacia la unión y la unidad.